

Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№13 (173) 10 июля 2008 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит 2 раза в месяц по четвергам Для работников здравоохранения

Проблемы, которые могут возникнуть во взаимоотношениях врача и пациента, и способы их решения.

стр. 4-6

Тяжелый случай

Сегодня в номере

Белошвейка в операционном блоке

«ЗГ» знакомит читателей с лучшими врачами страны. Сегодня мы беседуем с заведующей операционным блоком «Республиканского научно-практического центра «Кардиология» Людмилой БОРОВКОВОЙ, награжденной в этом году знаком «Отличник здравоохранения Республики Беларусь». **Стр. 3**

Если сердце затрепетало

Аритмия – всегда ли ее надо бояться и как лечить? Об этом рассказывает заведующий амбулаторно-поликлиническим отделением Клиники факультетской терапии и интервенционной кардиологии им. В. Н. Виноградова Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, кандидат медицинских наук Антон РОДИОНОВ. **Стр. 6**

«Королевская» ягода

Красивая, сочная и ароматная клубника - первая ягода нового сезона, созревающая в наших садах в самом начале лета. Сегодня это самая популярная ягода на рынках города. Чем же она «очаровывает» нас? **Стр. 8**

Для кого и водка витамин

Сегодня на прилавках белорусских магазинов появляется все больше продуктов, этикетки которых сообщают покупателю о том, что они обогащены тем или иным витамином или микроэлементом. Однако ученые заявляют, что в большинстве случаев это не больше, чем рекламный ход производителей. **Стр. 9**

Святое правило дачной жизни

Как ни заманчивы заморские курорты, большинство белорусов предпочитает отдыхать на даче и в деревне. Но как бы комфортно мы ни обустроили свой быт, чем ближе к природе, тем больше носителей инфекции. Как с ними бороться? **Стр. 10**

Берегись АВТОнездоровья!

Многим свойственно легкомысленно относиться к такому важному автомобильному документу, как медицинская справка. Ее же не требует гаишник при проверке?! **Стр. 15**

Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

Газета, которая объединяет врачей и пациентов

WWW.RECIPE.BY

Тираж – 15 000 экз. Выход – 2 раза в месяц

Стоимость подписки

Ведомственная: 1 мес. – 2 610 руб., 3 мес. – 7 820 руб., 6 мес. – 15 630 руб.

Индивидуальная: 1 мес. – 1 480 руб., 3 мес. – 4 440 руб., 6 мес. – 8 880 руб.

Новости

Гродненский завод медпрепаратов освоил промышленный выпуск лекарства против образования тромбов

РУП «Гродненский завод медицинских препаратов» освоил промышленный выпуск аминокислотного лекарственного средства Аспаргит против образования тромбов у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Об этом БЕЛТА сообщили на предприятии.

Новый препарат, разработанный совместно с Институтом физико-органической химии НАН Беларуси и Белорусским государственным медицинским университетом, прошел клинические испытания и зарегистрирован в Министерстве здравоохранения Беларуси. Он предназначен для профилактики инфаркта миокарда у больных нестабильной стенокардией, профилактики ишемического инсульта, а также тромбоэмболии после хирургических операций на кровеносных сосудах.

Аспаргит является аналогом зарубежного лекарства Кардиоаспирин. В его состав входит ацетилсалициловая кислота и специальное вещество L-аргинин гидрохлорид, которое, растворяясь в крови, вызывает расширение сосудов и предотвращает образование в них тромбов. В организме человека аргинин также участвует в регенерации печени, улучшает микроциркуляцию крови, способствует поддержанию нормального уровня артериального давления.

Кроме того, РУП «Гродненский завод медицинских препаратов» планирует в 2008-2009 годах освоить еще выпуск шести лекарств, разработанных совместно с белорусскими учеными по Государственной научно-технической программе «Новые лекарственные средства». Опытные партии препаратов Лизаргин и Кардинозин (средства защиты миокарда), Лейаргунал (антиоксидант), Ацепрол (анальгетик), Гексаминат (противоастеническое средство) и Нейромин (психонейротропный препарат) проходят вторую фазу клинических испытаний. Готовятся к выпуску и импортозамещающие лекарства Амоксиклав и Варфарин (таблетки).

Здоров физически, болен духовно

Врачи обеспокоились тем, что в мире распространяется здоровый образ жизни. Это становится манией, утверждают шведские специалисты. Они призывают тех, кто думает о правильном питании более 3 часов в сутки, обратиться к психиаторам и диетологам.

В мире появился новый диагноз – орторексия (от греч. «ortho» – правильный). Это психическое расстройство, проявляющееся в одержимости здоровым образом жизни, основанном на правильном питании и регулярных тренировках с большой нагрузкой. Новое заболевание приводит к проблемам с психикой и нарушениям в питании, сообщает ruword.com.

Ортопедические стельки отечественного производства

Использование ортопедических стелек из термопластичных материалов (ортезов), разработанных Научно-исследовательским центром проблем ресурсосбережения НАН Беларуси (Гродно), демонстрирует положительный эффект при коррекции различных врожденных и приобретенных патологий стоп у детей. Об этом на международной научно-практической конференции «Биомеханика стопы человека», которая открылась сегодня в Гродно, сообщил академик НИЦ проблем ресурсосбережения НАН Беларуси Анатолий Свириденок.

Ученые центра участвовали в реализации проекта, в результате которого создана специальная база данных результатов массовых биомеханических и биомедицинских обследований детей, предложена методика конструирования индивидуальных лечебно-восстановительных подошвенных ортезов. «У 36% из 8,1 тыс. осмотренных гродненских школьников были обнаружены нарушения развития стопы, для 1308 ребят были изготовлены индивидуальные ортезы, – рассказал Анатолий Свириденок. – Контрольное исследование через год показало положительный эффект консервативной коррекции». По его словам, разработка гродненских ученых отличается от известных аналогов высокой функциональностью: точным повторением рельефных особенностей стопы и выбором корригирующих вставок на основе точных электромеханических измерений, малым весом и высокой воздухопроницаемостью. К тому же в материал стелек могут вводиться антигрибковые ингредиенты. Что особенно важно, ортезы изготовляются из отечественных материалов и они в 1,5-4 раза дешевле импортных, отметил академик. Производство стелек освоено на экспериментально-исследовательской базе центра. При значительном расширении рынка лицензия на их производство может быть передана заинтересованным лицам, сообщает med.by.

Первые операции на открытом сердце проведены в Брестской областной больнице

Как сообщил БелаПАН главный врач областной больницы Александр Карпицкий, все операции выполняются специалистами Республиканского научно-практического центра кардиологии, которым ассистируют кардиохирурги областной больницы.

«Освоение таких операций – это еще один этап в работе по созданию регионального кардиохиругического отделения, которое планируется открыть к концу года, – отметил А. Карпицкий. – Для этого в областной больнице имеется необходимая материально-техническая база, готовятся специалисты по кардиохирургии. Кроме того, на базе созданного в больнице эндоваскулярного отделения в течение двух лет успешно проводится стентирование коронарных артерий и их ангеопластика, а также постановка постоянных кардиостимуляторов».

По словам А. Карпицкого, открытие регионального кардиохирургического отделения позволит значительно сократить сроки ожидания операций больными. В Брестской области в операциях на сердце нуждается более 2 тыс. человек.

В РНПЦ «Мать и дитя» родились первые дети из пробирки

В Республиканском научно-практическом центре «Мать и дитя» появились на свет первые малыши, родившиеся в результате экстракорпорального оплодотворения, сообщает БЕЛТА. Родились близнецы — мальчик и девочка.

Лечение бесплодия методом экстракорпорального оплодотворения началось в центре «Мать и дитя» в конце 2007 года. В настоящее время более двадцати женщин, беременность у которых наступила благодаря методу ЭКО, примененному в центре, ждут детей.

Экстракорпоральное оплодотворение – ведущее направление вспомогательных репродуктивных технологий. Суть его заключается в том, что некоторые или все этапы зачатия и раннего развития эмбрионов осуществляются вне организма.

ЭКО используется в мировой практике в терапии бесплодия с 1978 года. Всего в мире более 10 тысяч детей, которые родились «из пробирки». В Беларуси ЭКО и перенос эмбрионов в полость матки практикуется специалистами с 1995 г.

В Беларуси есть три центра, где делают ЭКО. Два из них работают в Минске, один в Гомеле. Главная проблема для тех, кому показано ЭКО – высокая цена процедуры и медикаментов. Центр «Мать и дитя» как раз и работает для того, чтобы, кроме прочего, сделать репродуктивные технологии более доступными для белорусов. Сейчас стоимость одной процедуры ЭКО составляет здесь около 1,5 млн. рублей. В коммерческих центрах стоимость значительно выше. Кстати, для достижения результата, то есть беременности, необходимо, как правило, несколько попыток.

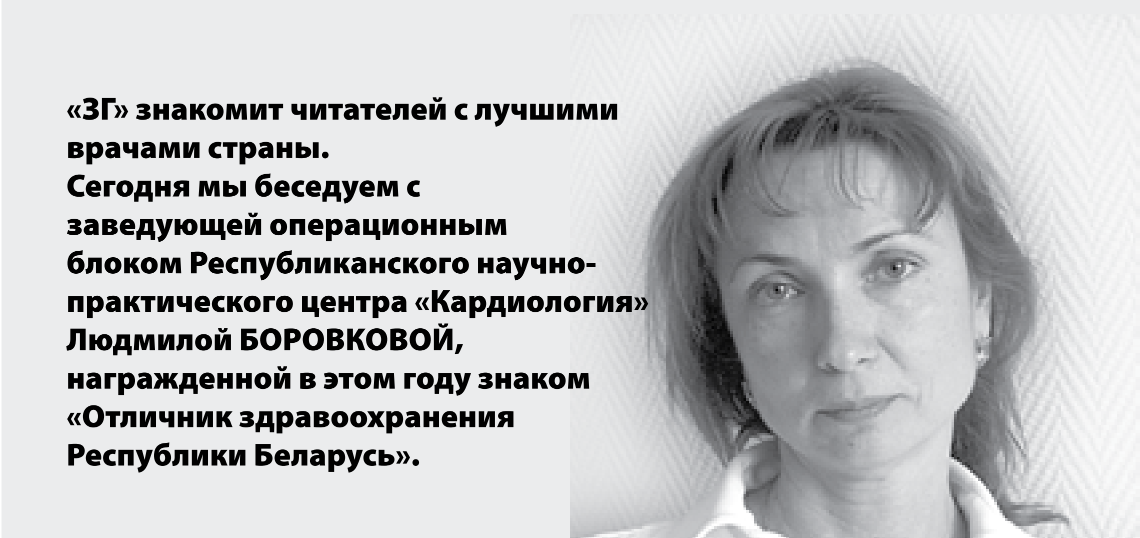
В странах, где работает медицинское страхование, от 50% до 75% расходов семьи на ЭКО покрывают страховые компании. В Беларуси с инициативой сделать ЭКО доступным в материальном плане и для белорусов выступал Минздрав. Имелось в виду предоставление дотаций на ЭКО в Республиканском научно-практическом центре «Мать и дитя» семьям, не имеющим материальных возможностей оплатить услугу.

Ранее по этому вопросу в Совет министров обращались также парламентарии. Еще в прошлом году они инициировали упрощение для молодых семей использования метода ЭКО в государственных медицинских учреждениях. Было предложено рассмотреть возможность страхования и кредитования нуждающихся в услуге семей. Однако окончательно вопрос так и не решен.

Между тем, в Беларуси бесплодием страдают около 15-20% супружеских пар. В прошлом году в Беларуси зарегистрировано 9 649 случаев женского бесплодия и 1 799 – мужского.

По информации главного акушера-гинеколога Минздрава Светланы Шиловой, около 80% случаев бесплодия связаны с перенесенными абортами, а также инфекциями, передающимися половым путем. Тем не менее, для многих людей метод ЭКО становится последним шансом стать родителями.

Интервью с отличником



**«ЗГ» знакомит читателей с лучшими врачами страны.
Сегодня мы беседуем с заведующей операционным блоком Республиканского научно-практического центра «Кардиология» Людмилой БОРОВКОВОЙ, награжденной в этом году знаком «Отличник здравоохранения Республики Беларусь».**

Белошвейка в операционном блоке

- Людмила Васильевна, что значит для Вас полученная награда?

- Мне сложно сразу однозначно сказать, что это для меня значит, слишком неожиданным это оказалось, и слишком не привычно для работников нашей специальности такое внимание. Мы как-то привыкли к тому, что наша работа всегда в тени, на ней никто никогда не делает никаких акцентов. Поэтому признание того, насколько она значима для окружающих, для нас очень важно.

- В чем заключается специфика вашей работы?

- Я заведую кардиохирургическим операционным блоком с января 2001 года. На базе нашего блока выполняются все виды кардиохирургических вмешательств – и на работающем сердце, и на остановленном. У нас выполняется аортокоронарное шунтирование и весь спектр сосудистых реконструкций. Наш рабочий день полностью проходит в операционной. Операция для пациента – это всегда стресс, и наша главная задача – чтобы человек перенес его как можно легче и как можно быстрее смог от него оправиться. Пожалуй, главная особенность нашей работы, из которой вытекают как ее достоинства, так и недостатки, заключается в ее командности. Здесь просто невозможно работать в одиночку, успех нашей работы зависит от слаженной работы хирургической бригады, от того, кто стоит с тобой у операционного стола. Важно, чтобы была четкая согласованность в действиях с анестезиологом, с перфузиологической службой, которая обеспечивает искусственное кровообращение при остановленном сердце. Большое значение имеет и последующее выхаживание пациента. Так что мы можем сказать «нам это удалось» только тогда, когда пациент выписывается.

- А когда это происходит, ощущаете ли Вы контакт с пациентом? Насколько сильна при Вашей работе обратная связь?

- Когда пациент уходит своими ногами и у него все хорошо – нам, естественно, приятно. Но при этом пациенты очень часто не знают нас в лицо. Да и в силу событий, которые окружали наш центр в течение последних нескольких лет, мы сами стараемся минимизировать наше личностное общение с пациентами. Не способствует этому и большая загруженность центра, и напряженный режим работы. Работа идет по мере освобождения операционного стола, в 2 смены, иногда ты входишь в операционную в полдевятого-девять и можешь выйти оттуда в девять-десять вечера, поэтому ни на что больше времени не остается. Хотя лет пятнадцать назад личностного общения было гораздо больше, даже сейчас с некоторыми из бывших пациентов мы поддерживаем контакт.

- Ваша жизнь связана с РНПЦ «Кардиология» уже долгое время?

- В центр, который назывался тогда НИИ кардиологии, я пришла 24 года назад – после окончания медицинского училища была направлена по распределению операционной сестрой в операционный блок. И все шесть лет учебы в Мединституте я продолжала здесь работать, а после его окончания пришла сюда в качестве сердечно-сосудистого хирурга.

- Именно работа операционной сестрой и определила Ваш выбор специальности при обучении в институте? Чем она Вас привлекла?

- Мне казалось, что все, что касается сердечно-сосудистой хирургии – это искусство. Это тонкие движения, ведь мы работаем с сосудами диаметром от миллиметра-полутора. И эта работа соответствовала моему характеру, моим наклонностям, и, что немаловажно – возможностям.

Безусловно, после студенческой скамьи, не имея опыта работы, сразу прийти в кардиохирургию было бы просто нереально. К счастью, к окончанию учебы у уже меня имелся солидный опыт и рейтинг.

- Обычно эту специальность считают более характерной для мужчин…

- Это типично для всех хирургических специальностей, хирургия, по-моему, вообще не имеет женского лица. Очень многие, например, никак не могут связать мой внешний облик со специальностью кардиохирурга. И потому женщинам, безусловно, несколько сложнее утвердиться в этой сфере. Конкуренцию мужчин выдерживать нелегко. Возможно поэтому я проходила ступеньки роста в профессиональном плане дольше, чем некоторые мои коллеги, или у меня этих ступенек было несколько больше.

- Какую из этих ступенек вы можете назвать самой значимой?

- Пожалуй, не смогу выделить ни одной, имеющей большее значение, чем другие. В хирургии никогда не дается все сразу, никто не может стать асом за год, все делается поэтапно. Например, для того, чтобы стать оперирующим кардиохирургом, требуется не менее 5-8 лет. Все мы начинаем постепенно – с четвертых, третьих ассистентов. Каждый год дает свой небольшой задел на будущее.

- В этом году на базе всех областных больниц были созданы кардиохирургические отделения, куда сотрудникам РНПЦ «Кардиология» и Вам в том числе приходится выезжать для проведения операций. Хирургам этих отделений потребуется так же много времени, чтобы начать работать самостоятельно?

- Нужно отметить, что сейчас регионы делают очень большие успехи, до того момента, когда они сами смогут выполнять весь объем хирургических вмешательств, пройдет не менее пяти лет. Возможно, со временем наши выездные бригады станут менее многочисленными, но для того, чтобы выйти на необходимый уровень, нашим коллегам еще достаточно долго будет требоваться помощь.

- Каковы, по-Вашему, главные достижения белорусской кардиохирургии и в чем заключаются ее главные проблемы?

- Больше всего меня радует то, что на сегодняшний день мы сопоставимы с ведущими кардиохирургическими центрами Европы и мира, мы выполняем весь без исключения спектр кардиохирургических вмешательств, и последней ступенью должна стать пересадка сердца, которая должна быть выполнена в первом полугодии следующего года. Мы с гордостью докладываем о своих успехах на конгрессах мирового уровня. В плане обеспечения современной техникой и материалами все также обстоит благополучно.

Главной проблемой является, пожалуй, недостаток кадрового потенциала. Сейчас в этом отношении многое делается, но, как я уже говорила, подготовка хирурга – очень долгий процесс.

- В связи с большой загрузкой центра Вы работаете в очень напряженном режиме. Остается ли время на что-нибудь, кроме работы?

- Я стараюсь его находить для того, чтобы иметь возможность почитать. Я люблю классику – Чехова и Достоевского, нравится мне и духовное чтиво. Я стараюсь уделять побольше внимания своему ребенку, которому сейчас 12 лет. Мы вместе любим путешествовать по Беларуси и по России. В этом году мы уже были в Полоцке, Поставах и Несвиже, ездили по малому и большому Золотому кольцу России: Суздаль, Владимир. Иногда удается позволить себе и какой-нибудь чисто пляжный отдых.

- Что Вы могли бы пожелать своим коллегам и врачам других специальностей?

- Дерзать и не останавливаться на достигнутом, всегда стремиться к лучшему и к большему. Я думаю, это будет вознаграждено.

Беседовала
Анастасия ДОРОФЕЕВА



Уважаемые читатели!

Редакция «ЗГ» приносит свои извинения за ошибку, допущенную в материале «Песнь о пенсии» (№ 12 (172) от 26 июня 2008 г.). Доктор медицинских наук, профессор Владимир Петрович Сытый занимал должность главного внештатного гериатра Министерства здравоохранения Республики Беларусь с 1996 по 2004 г. В настоящий момент главным внештатным гериатром МЗ РБ является Вадим Эдуардович Сушинский. В. П. Сытый занимает должность председателя правления Белорусского общественного объединения гериатров и геронтологов.

Юридическая помощь

Этот цикл статей посвящен проблемам прав и привилегий инвалидов, которые стремятся быть полезными семье и обществу. При этом необходимо иметь в виду, что освещаются лишь те аспекты законодательства, которые отличают статус работника-инвалида от остальных работников.

Особенности правового регулирования труда инвалидов

В предыдущей статье (№12 (172) от 26 июня 2008) мы говорили об особенностях устройства на работу инвалидов, однако, основная специфика правового регулирования трудовых отношений с инвалидами состоит в предоставлении им дополнительных гарантий в процессе выполнения работы.

О предоставлении дополнительных гарантий

Работающим инвалидам наниматель обязан создавать условия труда в соответствии с индивидуальной программой реабилитации, в том числе путем организации их профессионального обучения на производстве, надомного труда (ч. 2 ст. 285 ТК).

Их условия труда, в том числе оплата, режим рабочего времени и времени отдыха, продолжительность трудового отпуска, устанавливаются трудовым договором, коллективным договором, соглашением и не могут ухудшать положение или ограничивать права инвалидов по сравнению с другими работниками. Это означает, что если, к примеру, работодатель устанавливает более благоприятные условия труда для других работников в коллективном договоре, он не вправе при этом лишать тех же привилегий инвалидов.

Естественно, что инвалиды, как правило, не в состоянии работать в том же режиме, что и другие работники, а если и в состоянии, то это им дается труднее. Поэтому им установлены более мягкие нормы рабочего времени.

Так, инвалидам I и II группы гарантирована сокращенная продолжительность рабочего времени не более 35 часов в неделю по сравнению с обычной 40-часовой неделей. Продолжительность ежедневной работы (смены) для них не может превышать семь часов (ст. 114, 115 ТК). При этом в соответствии со ст. 285 ТК оплата их труда производится в таком же размере, как оплата труда работников соответствующих профессий и должностей при полной норме продолжительности рабочего времени.

Ст. 289 ТК требует, чтобы наниматель инвалидам устанавливал неполный рабочий день или неполную рабочую неделю. Однако данная мера должна применяться в соответствии с медицинскими рекомендациями. Это условие является обязанностью работодателя, который не вправе позволить инвалиду работать полное рабочее время даже при наличии его желания. Нужно отметить, что эта гарантия распространяется на всех инвалидов, а не только в отношении инвалидов I и II групп.

К работе в ночное время (в период с 22 часов до 6 часов), сверхурочным работам, а также в государственные праздники, праздничные и выходные дни инвалиды могут привлекаться только с их письменного согласия и при условии, что такая работа не запрещена им на основании медицинского заключения (ст. 117, 120 и 285 ТК). Если инвалид направляется в командировку, наниматель должен заручиться его согласием, без которого о командировке не может идти и речи (ч. 4 ст. 285 ТК).

Руководствуясь необходимостью особой заботы об инвалидах, лицах которые нуждаются в повышенной социальной защите, законодатель исключил возможность замены им части трудового отпуска (превышающей 21 календарный день) денежной компенсацией, которой могут воспользоваться иные работники по соглашению с работодателем (ст. 161 ТК). Более того, в Трудовом кодексе (ст. 189) предусмотрено, что инвалидам, работающим на производствах, в цехах и на участках, специально предназначенных для труда этих лиц, наниматель обязан по их желанию предоставить отпуск без сохранения заработной платы продолжительностью до 14 календарных дней и не может в этом им отказать.

Определенные привилегии установлены для инвалидов и в вопросах расторжения договоров. В соответствии со ст. 45 ТК инвалиды пользуются некоторыми преимуществами при сокращении численности или штата работников – им должно отдаваться предпочтение в оставлении на работе при условии равной производительности труда и квалификации. А инвалиды, работающие в учебно-производственных организациях обществ инвалидов, а также в цехах и на участках для использования труда инвалидов в других организациях, имеют преимущественное право на оставление на работе независимо от производительности труда и квалификации.

Антон СМИРНОВ, юрист

Тяжелый

Если раньше лечение носило ярко выраженный интимно-личностный характер, проходило, как правило, в домашней обстановке больного, который хорошо знал своего семейного врача, находился с ним в контакте в течение долгих лет, а, порой, и всей жизни, то сегодня больной попадает в чужой ему мир больницы, подключенный к приборам, проводам, капельницам, компьютерам. Возле него стоит консилиум специалистов узкого профиля, обсуждающих его историю болезни и подчас не знающих ни имени, ни фамилии пациента. Современная медицина открыла для человечества не только новые возможности, требующие своего решения, но и поставила новые сложные и трудные вопросы. О некоторых проблемах, которые могут возникать во взаимоотношениях врача и пациента и способах их решения корреспондент «ЗГ» беседует с главным юрисконсультом комитета по здравоохранению Мингорисполкома Натальей КОЛЕСНИКОВОЙ.

- Наталья Петровна, какими документами регулируются юридические отношения между врачом и пациентом, и где с ними можно ознакомиться?

- Таких документов очень много – в общей сложности, более 500. Так что перечислять их все мы, пожалуй, не будем. Пациенту достаточно знать главные из них – это, в первую очередь, Конституция Республики Беларусь, Кодекс о браке и семье, гражданский Кодекс Республики Беларусь, Закон Республики Беларусь «О здравоохранении». В последнем закреплены основные положения о правах и обязанностях медицинских работников и пациентов. Остальные документы строятся на основании этих положений, и рассматривают отдельные аспекты правоотношений врач-пациент, к примеру, при оказании психиатрической помощи или при определении группы инвалидности. Многие документы, такие как: правила внутреннего распорядка для пациентов, Закон Республики Беларусь «Об обращениях граждан» и др. вывешиваются в больницах и поликлиниках у стола справок или у регистратуры. С остальными документами можно ознакомиться в библиотеках, юридических базах, на сайтах Министерства здравоохранения Республики Беларусь или комитета по здравоохранению Мингорисполкома.

- В каких случаях врач может отказаться от приема пациента или от его дальнейшего лечения?

- Согласно статье 25 Закона Республики Беларусь «О здравоохранении», в случае несоблюдения пациентом без уважительной причины врачебных предписаний или правил внутреннего распорядка организации здравоохранения лечащий врач с разрешения руководства организации здравоохранения может отказаться от наблюдения и лечения пациента, если это не угрожает жизни пациента или здоровью окружающих. Так, например, за нарушения правил внутреннего распорядка для пациентов нельзя отказать в лечении пациенту с открытой формой туберкулеза, т.к. состояние здоровья пациента угрожает его жизни и здоровью (или здоровью окружающих).

- А может ли врач сделать это, если пациент ведет себя с ним некорректно: грубит, кричит, угрожает?

- Такие обстоятельства Зако-

МедТорг

Компания «МЕДТОРГ» предлагает кресла-коляски «Майра» (Германия). Майра - мировой лидер по производству кресел-колясок и средств реабилитации для людей с ограниченными возможностями.

Для повседневной жизни
Для ухода
Для спорта

Модель «Сервис 3.600» по цене 794 000 бел.руб.

Справки по телефонам в г. Минске: (017) 265 06 06, (029) 665 06 06

случай



Наталья
КОЛЕСНИКОВА

ном «О здравоохранении» не предусмотрены, однако тут вступает в силу гражданское законодательство. Если пациент оскорбляет врача, унижает его честь и достоинство, можно подать иск в суд о защите чести, достоинства и деловой репутации. Также пациента можно привлечь и к административной или даже уголовной ответственности – все зависит от того, насколько серьезно правонарушение. Если пациент при свидетелях допускал оскорбительные высказывания в адрес медицинского учреждения в целом, на него можно подать иск от имени организации.

Однако такие случаи встречаются чрезвычайно редко. Несмотря на то, что врачи зачастую сталкиваются с некорректным поведением пациентов, они не пользуются возможностью подачи иска – так как это требует больших затрат времени и нервов, а так же и потому, что наши врачи часто относятся к пациентам более лояльно, чем больные к ним.

- В каких случаях пациент может потребовать замены лечащего врача?

- Статья 19 того же Закона «О здравоохранении» говорит о том, что каждый гражданин имеет право получить медицинскую помощь в любой организации здравоохранения и у любого медицинского работника по своему выбору за счет собственных средств или средств физических или юридических лиц. Это значит, что если человека что-то не устраивает, он не может найти общий язык с врачом или имеются какие-либо другие обстоятельства, пациент с разрешения руководителя может заменить врача.

- Если пациента, к примеру, не устраивает терапевт в государственной поликлинике по месту жительства….

- Он может подойти к руководителю поликлиники и написать заявление с просьбой о замене врача, указав причины своего желания. Дополнительно может быть указан и конкретный специалист, у которого пациент хотел бы наблюдаться в дальнейшем. Руководство поликлиники или больницы принимает решение в зависимости от того, насколько обоснованно это требование. В некоторых случаях проблема может благополучно разрешится при беседе врача с пациентом, устранении причины недовольства или разъяснение мотивов поведения врача или пациента. Как правило, если пациент продолжает категорически настаивать на смене врача, его желание удовлетворяют. Вместе с тем, необходимо отметить, что в случае закрепления пациента за другим врачом или другим учреждением здравоохранения, вызовы врачей на дом будет осуществляться дежурным врачом учреждения по месту жительства пациента.

- В каких случаях может быть принято решение о принудительном лечении пациента?

- Перечень заболеваний, представляющие опасность для здоровья населения, утвержден постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 13.06.2002 № 31. Это: венерические заболевания – сифилис и гонорея, активный туберкулез органов дыхания с бактериовыделением, чума, холера, сибирская язва, геморогические лихорадки, психические расстройства и заболевания, которые представляют опасность для окружающих и острые психические расстройства у лиц, страдающих синдромом зависимости от алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ. Вопрос о принудительном лечении и госпитализации может рассматриваться только если речь идет о заболевании, входящем в данный перечень. Также имеется постановление пленума верховного суда «О практике рассмотрения судами дел о принудительной госпитализации и лечении», где подробно разъясняется, каким образом все это должно происходить. Решение о госпитализации может быть принято консилиумом врачей в случае, если человек, чье состояние угрожает жизни и здоровью окружающих людей, отказывается от добровольного лечения. Например: при психическом расстройстве, в случае когда принудительная госпитализация и лечение признаются обоснованными, администрация психиатрического (психоневрологического) учреждения в течение 72 часов с момента госпитализации обращается в суд по месту жительства пациента с заявлением о необходимости принудительной госпитализации и лечении с приложением к нему заключения комиссии психоневрологического учреждения.



Только суд может вынести решение о принудительной госпитализации и лечении и установить необходимый для этого срок. Дело должно быть рассмотрено в течение пяти дней с момента поступления искового заявления. Если пациент отказывается являться в суд, его могут доставить туда принудительно. Кстати, иностранные граждане и лица без гражданства не могут быть подвергнуты принудительной госпитализации и лечению, однако в случае, если они отказываются лечиться добровольно, суд может принять решение об их выдворении за пределы Беларуси.

- Возможно ли принудительное лечение человека, больного инфекциями, передающимися половым путем, например, хламидиозом? Ведь механизм их передачи тот же, что и у венерических заболеваний?

- Нет, данным перечнем такая возможность предусмотрена только для сифилиса и гонореи. Однако, если человек знает о том, что болен и сознательно подвергает окружающих опасности заражения, есть возможность обратиться в правоохранительные органы и привлечь его к ответственности за это.

- В каком порядке решение о принудительном лечении может быть оспорено пациентам или его родственниками?

- Человек, желающий оспорить решение о принудительной госпитализации на досудебном этапе, должен обратиться к руководителю медицинского учреждения с просьбой о проведении служебного расследования с целью установления правомерности действий комиссии. Если он либо его представители не удовлетворены полученным ответом, им следует обратиться в вышестоящие органы, а решение суда о принудительной госпитализации оспаривается в вышестоящей инстанции.

- Что может быть предпринято медиками в ситуации, когда родители из религиозных или иных соображений отказываются от лечения ребенка, что может представлять опасность для его жизни и здоровья?

- На этот счет у нас имеется Закон Республики Беларусь «О правах ребенка», в статье 10 которого говорится, что государство не может вмешиваться в воспитание ребенка, основанное на определенном религиозном мировоззрении родителей или лиц, их замещающих, за исключением случаев, когда это угрожает жизни или здоровью ребенка и нарушает его законные права. В случаях, если родители из религиозных соображений отказываются от лечения или обследования, которое врач считает необходимым, с ними проводится разъяснительная работа. Если они настаивают на своей позиции, лечащий врач с руководством учреждения может принять решение о передаче дела в правоохранительные органы. Правоохранительные органы рассматривают ситуацию, выясняют, действительно ли существует угроза жизни и здоровью ребенка, и какие последствия может повлечь отказ родителей от лечения. При необходимости, она может принять решение о лечении ребенка без согласия родителей. Практика показывает, что правоохранительными органами данные вопросы решаются оперативно, позволяя медикам вовремя оказать необходимую помощь.

Также существуют случаи, где в силу вступает и Декрет Президента Республики Беларусь от 24 ноября 2006 г. N 18 «О дополнительных мерах по государственной защите детей в неблагополучных семьях», где статьей 1 установлено, что дети подлежат государственной защите и помещению на государственное обеспечение в случае, если установлено, что родители (единственный родитель) ведут аморальный образ жизни, что оказывает вредное воздействие на детей, являются хроническими алкоголиками или наркоманами либо иным образом

Продолжение на стр. 6 ▶

Интеллектуальная разминка

Врач этой специализации не может дать клятву Гиппократа в ее первоначальном виде:

окулист
педиатр
терапевт
хирург

Ответ на вопрос найдите на страницах этого номера «ЗГ».

Продолжение, начало на стр.4

ненадлежаще выполняют свои обязанности по воспитанию и содержанию детей, в связи с чем они находятся в социально опасном положении.

- Могут ли обратиться в прокуратуру родственники ребенка, знающие о подобной позиции родителей или им сначала нужно прибегнуть к помощи медиков, чтобы засвидетельствовать факт болезни?

- Согласно Закону «О здравоохранении», никто (кроме родителя или законного представителя ребенка) не может вызвать ему врача на дом. Конечно, при поступлении сигнала о такой ситуации, врачи могут выехать для его проверки, однако родители могут просто не впустить их в квартиру. Поэтому родственникам, озабоченным подобным положением дел, нужно сразу обратиться в правоохранительные органы.

В случаях, когда имеет место аморальный образ жизни родителей, что оказывает вредное воздействие на детей, либо когда родители являются хроническими алкоголиками или наркоманами, либо иным образом родителями ненадлежаще выполняются свои обязанности по воспитанию и содержанию детей, в связи с чем они находятся в социально опасном положении, то государственные органы, иные организации, граждане, располагающие сведениями о детях, указанных выше, обязаны немедленно сообщить об этом в комиссию по делам несовершеннолетних, орган опеки и попечительства, другие государственные организации, уполномоченные законодательством осуществлять защиту прав и законных интересов детей, по месту нахождения этих детей. Комиссия по делам несовершеннолетних по месту нахождения ребенка в трехдневный срок принимает решение о признании ребенка нуждающимся в государственной защите, об отобрании ребенка у родителей (единственного родителя), установлении ему статуса детей, оставшихся без попечения родителей, помещении ребенка на государственное обеспечение (далее - решение об отобрании ребенка). При вынесении решения об отобрании ребенка комиссия по делам несовершеннолетних выполняет функции органов опеки и попечительства.

- Куда может обратиться пациент, сомневающийся в корректности назначенного ему лечения?

- Для начала он должен попробовать урегулировать данный вопрос непосредственно с лечащим врачом. Нередко выясняется, что претензии пациента возникли из-за его плохой информированности о том, как должно проводиться лечение, или из-за ложных представлений об этом, навязанных ему рекламой медицинских препаратов или почерпнутых в Интернете. Если взаимопонимание не найдено, следует обратиться к заведующему отделением, если на этой стадии его также не удовлетворяет ответ – к заместителю врача по лечебной части. Затем - по иерархии: к руководителю медицинского учреждения, в комитет по здравоохранению, в Министерство здравоохранения Республики Беларусь и так далее. Хочу обратить внимание, что порядок рассмотрения обращений граждан по различным вопросам производится в соответствии с Законом Республики Беларусь «Об обращениях граждан», а также Указом Президента Республики Беларусь от 15.10.2007 № 498 «О дополнительных мерах по работе с обращениями граждан и юридических лиц», т.е. пациенты должны обжаловать решения с нижестоящего уровня (заведующий отделением, заместитель руководителя, руководитель организации) до вышестоящей инстанции (комитет по здравоохранению Мингорисполкома, Министерство здравоохранения Республики Беларусь и т. д.), решение вышестоящего органа по обращению может быть обжаловано в судебном порядке.

Хочется также отметить, что к обращениям граждан, когда в их интересах выступает представитель, должны также прилагаться документы, подтверждающие их полномочия. Также в обращениях граждан должна содержаться информация о результатах их предыдущего рассмотрения с приложением (при наличии) подтверждающих эту информацию документов.

Вопросы задавала
Анастасия ДОРОФЕЕВА



Истории о том, как человек на улице вдруг упал и умер, невольно заставляют рассуждать о вмешательстве иных сил. Однако врачам известны вполне реальные причины внезапных смертей. Одна из них – нарушение ритма сердца – аритмия. Всегда ли ее надо бояться и как лечить – об этом рассказывает заведующий амбулаторно-поликлиническим отделением Клиники факультетской терапии и интервенционной кардиологии им. В. Н. Виноградова Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова кандидат медицинских наук Антон РОДИОНОВ.

Если сердце затрепетало

Чтобы сердце билось, а точнее сокращалось, специальные сердечные клетки вырабатывают и проводят электрические импульсы. Запускающий сигнал возникает в правом предсердии (один из верхних отделов сердца), в так называемом синусовом узле - водителе ритма. Он ответственен за то, что сердце сокращается с частотой 60-90 ударов в минуту. Затем сигнал распространяется на левое предсердие, а потом на желудочки (нижние отделы сердца). Сокращения следуют друг за другом через равные промежутки времени. Любые нарушения их частоты, последовательности и объединяются понятием «аритмия». Очень многие из них безопасны и даже естественны для здорового человека. Например, синусовая или дыхательная аритмия: на вдохе пульс урежается, на выдохе – учащается. Увеличение частоты сердечных сокращений при физических или эмоциональных нагрузках, повышении температуры тела – тоже нормальная реакция здорового сердца. В пределах нормы считаются единичные эстрасистолы – редкие внеочередные сокращения, которые могут ощущаться как перебои. У каждого человека за сутки их может быть до нескольких десятков.

Медленно, быстро или... кое-как

Но есть и большая группа грозных и даже жизнеугрожающих аритмий. При слишком медленном ритме сердечных сокращений – брадикардии (пульс менее 50 ударов в минуту), сердце не способно перекачивать достаточно крови. Это может привести к усталости, головокружению, потере сознания. При тяжелых «сердечных блокадах» сердце сокращается очень медленно, из-за чего органы и прежде всего головной мозг не получают достаточного количества кислорода. В этой ситуации пациенту необходима срочная установка кардиостимулятора.

При частых сокращениях – тахикардии (пульс превышает 100 ударов в минуту) работа сердца становится менее эффективна и доставка кислорода к органам и тканям также уменьшается. Иногда пульс может доходить до 150-200 ударов в минуту, что проявляется одышкой, болью в груди, нередко потерей сознания, а в тяжелых ситуациях возможна гибель пациента.

При мерцательной аритмии «пропадает» сокращение предсердий – когда их мышечные волокна теряют способность работать синхронно, предсердия лишь хаотично подергиваются – мерцают. От этого и желудочки начинают сокращаться неритмично. Это можно чувствовать как нерегулярное сердцебиение и «толчки» в груди. Несокращающаяся сердечная мышца еще больше ослабевает и растягивается, что может привести к развитию сердечной недостаточности и инсульту.

Ищем виноватых

Обычно, если аритмия появилась после 50 лет, врачи особенно не ломают голову, откуда она взялась. Естественные возрастные процессы (например, разрастание соединительной ткани в сердечной мышце) приводят к изменению проводимости электрических импульсов. Аритмия у молодых людей может быть следствием редких врожденных или наследственных заболеваний, перенесенного инфекционного заболевания, к примеру, миокардита. Иногда причиной аритмии становится повышенная функция щитовидной железы.

Нерегулярное биение сердца могут спровоцировать: кофеин, табак, алкоголь, средства против простуды и кашля, лекарства, подавляющие аппетит, психотропные препараты, наркотики типа кокаина и марихуаны.

В тех случаях, когда причину нарушений ритма устранить невозможно (за исключением случаев типа: «Не пей!», «Не кури!»), приходится проводить противоаритмическое лечение.

Когда вызывать «скорую»

Если вы хоть однажды почувствовали симптомы аритмии – ощущение лишних или пропущенных ударов сердца, замирания, переворачивания, слишком быстрого или медленного сердцебиения, «трепетания» в груди или шее, слабость, одышку и боли в сердце, – желательно пройти обследование у кардиолога. Даже если аритмия прошла сама собой. Она может вернуться в любое время и привести к серьезным осложнениям. Вызывать «скорую» стоит, когда аритмия не проходит несколько часов. Самый простой способ выяснить, насколько опасны перебои в работе сердца, – регистрация электрокардиограммы (ЭКГ). Редкие аритмии можно выявить с помощью суточного мониторирования, когда пациенту надевается маленький приборчик размером с современный плеер и клеится 5-7 электродов на грудную клетку. Прибор может непрерывно записывать сигналы ЭКГ 24 часа в сутки. Затем данные сбрасываются в память компьютера, расшифровываются, и врач-кардиолог дает заключение: лечить или не лечить.

Успокоиться или лечиться?

Если вы впадаете в панику от 2-3 небольших перебоев в день, скорее всего, врач порекомендует вам принимать успокаивающие лекарства, чтобы просто уменьшить вашу реакцию на несчастную экстрасистолу. В более серьезных ситуациях придется принимать антиаритмические препараты. Главное – делать это точно, как предписано, и не прекращать лечение без консультации с лечащим врачом. Попросите доктора также порекомендовать подходящие физические упражнения. Умеренная физическая активность поможет уменьшить напряжение сердца и стимулирует пищеварение.

При некоторых видах аритмии помогает нелекарственный метод – радиочастотная аблация. Вводится катетер в сердце, находится место, ответственное за нарушение ритма, и эта зона разрушается с помощью радиочастоты. После такой процедуры человек уходит практически здоровым.

Как не забыть принять лекарство

- Заведите специальный календарь, где делайте пометки каждый раз, когда принимаете очередную дозу (или когда нужно сходить в аптеку).
- Прикрепите отрывной листок с напоминанием на холодильник.
- Можно использовать специальные таймеры (например, в мобильных телефонах), которые будут напоминать о времени приема лекарства.

Оказывается!

Символ Польши родился обреченным

Польские ученые собираются взять образцы тканей из сердца Фредерика Шопена. Они хотят подтвердить гипотезу, согласно которой выдающийся композитор страдал неизлечимым наследственным заболеванием.

Считается, что в возрасте 39 лет Шопен умер от туберкулеза, что было нормальным для XIX века. Однако ведущие польские медики готовы биться об заклад, что он страдал тяжелым наследственным заболеванием – муковисцидозом. И уже направили запрос на работу с национальным достоянием в министерство культуры Польши, сообщает AFP.

По словам ведущего польского специалиста по муковисцидозу Войцеха Цихы (Wojciech Cichy), косвенные признаки наследственного заболевания у Шопена налицо. Во-первых, известно, что с раннего детства он страдал частыми заболеваниями дыхательных путей, хрипел и кашлял. Во-вторых, согласно документам, при росте 170 сантиметров он весил всего-навсего 40 килограммов – для взрослого мужчины это очень мало. В-третьих, несмотря на известные бурные романы, в том числе и с писательницей Жорж Санд, у Шопена не было детей; возможное бесплодие также косвенно подтверждает догадку ученых (согласно современным данным, 97% мужчин, имеющих подобное заболевание, стерильны). В-четвертых, очень небольшое число людей с подобным диагнозом переживает 40-летний рубеж (по данным американской организации по изучению муковисцидоза, средняя ожидаемая продолжительность жизни рожденного с этим заболеванием в США в 2006 году – 36,8 лет; можно предположить, что в XIX веке этот прогноз был бы значительно менее оптимистичным).

Чтобы подтвердить гипотезу, необходимо провести анализ гена CFTR из образцов ткани сердца композитора. Его сердце хранится в герметичной урне в костеле Святого Креста в Варшаве, законсервированное в алкогольсодержащей жидкости – по всей видимости, в коньяке. По завещанию композитора, оно было перевезено на родину его сестрой Людвикой, в то время как сам композитор похоронен на кладбище Пер-Лашез в Париже.

Исследователи надеются, что их работа позволит больным этим заболеванием, а также родителям детей с врожденным дефектом осознать, что на самом деле у них очень много возможностей в жизни.

А вот внутри польского общества пока нет единогласия на тему того, стоит ли вообще нарушать покой национальной реликвии ради проведения генетических тестов. Последний раз сердце Шопена подвергалось осмотру в 1945 году, после окончания Второй мировой войны. Тогда исследователи всего лишь установили, что сердце прекрасно сохранилось, сообщает akado.com.

МУКОВИСЦИДОЗ

(лат. mucus – слизь, viscidus – вязкий), иначе кистозный фиброз – одно из самых распространенных наследственных заболеваний. Оно поражает все внутренние органы, выделяющие слизь, в первую очередь — легкие и пищеварительную.

Заболевание вызвано мутацией в гене CFTR седьмой хромосомы. Известно около 1400 мутаций в этом гене. Самой распространенной из них является ΔF580, когда отсутствие трех нуклеотидов в гене приводит к отсутствию аминокислоты в положении 508. Из-за этого белок не имеет необходимой структуры и разлагается в клетках. Конечным итогом мутаций является сгущение секретов, изменение их физико-химических свойств, что приводит к постепенному поражению систем.

Статистика и характер мутаций отличаются по различным расам и народам. Носителем мутаций в среднем является каждый 21-й европеец. Один из 3900 новорожденных рождается с данным заболеванием. В настоящее время болезнь неизлечима.

1 июля одному из самых известных сигналов азбуки Морзе – SOS – исполняется 100 лет, сообщают информагентства. 1 июля 1908 года международное сообщество утвердило его как международный сигнал бедствия, подаваемый тонущими кораблями.

Сигналу SOS исполнилось 100 лет

До этого сигналом бедствия служил сигнал CQD, который порой неправильно интерпретировали. SOS был выбран лишь потому, что последовательность – три точки, три тире, три точки – очень проста. Год спустя новую систему ждал успех – когда лайнер SS Slavonia компании Cunard затонул у Азорских островов, был отправлен сигнал SOS, и в итоге не погиб ни один человек. После столкновения «Титаника» с айсбергом в 1912 году радиооператоры направили и старый сигнал CQD, и новый сигнал SOS. Но корабли, находившиеся неподалеку, проигнорировали оба, думая, что на «Титанике» развлекаются - в результате на «непотопляемом корабле», как писали о нем газеты, погибли первый радиооператор Джек Филлипс и еще полторы тысячи человек. После этого новый сигнал бедствия SOS редко игнорировали, и за прошедшее столетие он спас жизнь множеству людей.

Самый простой способ улучшить память

Простой способ значительно улучшить память предложили ученые из университета британского города Манчестер. Они утверждают, что одновременное движение зрачками глаз из стороны в сторону в течение 30 секунд в день способствует активизации зон мозга, отвечающих за память.

В ходе проведенных исследований та группа добровольцев, которая ежедневно делала этот простой комплекс упражнений для глаз, значительно превосходила по степени запоминания новых слов, образов и звуков группу, где добровольцы не делали подобной «гимнастики». Согласно подсчетам, память улучшается, по меньшей мере, на 10 процентов.

Как заявил руководитель исследования профессор Эндрю Паркер, одновременное движение зрачков глаз усиливает координацию двух полушарий мозга, причем наибольшую эффективность обеспечивает одновременное движение зрачков именно из стороны в сторону, нежели вверх и вниз, сообщают вести.ru.

МЕДИЦИНА
16-я международная специализированная выставка
30.09-03.10 2008
Беларусь, Минск,
пр-т Победителей, 14
Выставочный павильон
САЛОНЫ:
"Здоровье, красота, интим"
"Пусть пища будет твоей медициной..."
"Безопасная больничная среда"
"Медицина катастроф"
Организатор:
МинскЭкспо
220035, Минск, Беларусь
ул.Тимирязева, 65
www.minskexpo.com
Информационная поддержка:
www OPEN BY
РЕЦЕПТ

Завтрак как гарантия

Диета, которой придерживается женщина в период зачатия, может оказать влияние на пол будущего ребенка – такую догадку высказали ученые. Результаты проведенного недавно исследования говорят о том, что высококалорийный рацион и регулярные завтраки могут повысить вероятность рождения мальчиков.

По мнению исследователей, это объясняет, почему в развитых странах, где многие женщины предпочитают низкокалорийную пищу, мальчиков рождается меньше чем девочек. Такие выводы явились итогом совместных изысканий специалистов университетов Эксетера и Оксфорда. Всего специалисты опросили 740 женщин, ждущих первого ребенка, и получили описание их диеты до и в первые недели беременности.

Так, выяснилось, что 56% опрошенных, которые не увлекались подсчетом калорий в период, предшествующий зачатию, ожидают рождения мальчиков. Среди женщин, строго следящих за диетой, на мальчиков могут рассчитывать только 45%.

Феномен недоедания

За последние 40 лет в индустриальных странах, в том числе и в Великобритании, отмечалось незначительное, но устойчивое сокращение доли рождающихся мальчиков.

Другие исследования показывали, что в тех же самых странах потребляют все менее калорийную пищу и все чаще пропускают завтрак.

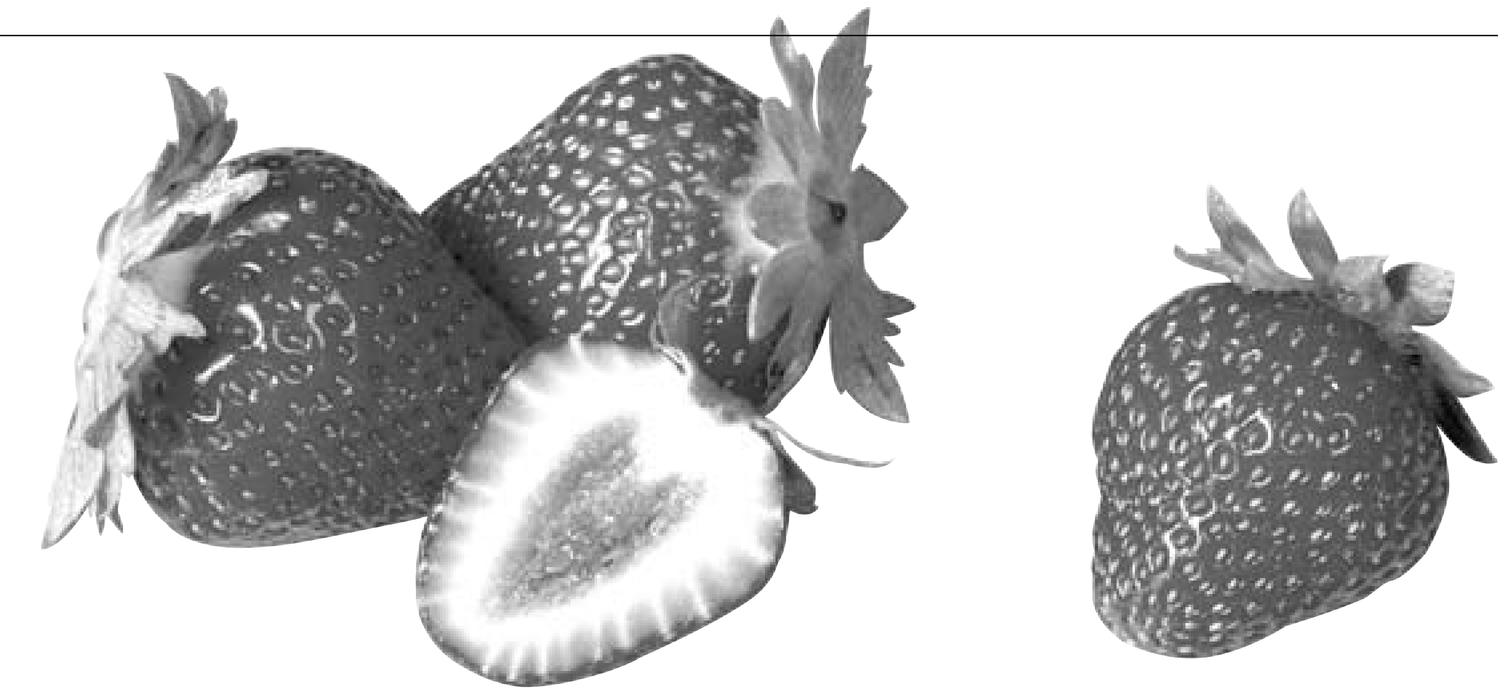
На примере животных, ученые давно заметили, что больше мужских особей рождается в условиях изобилия ресурсов, в то время как при недоедании часто наблюдается обратная картина. Этот феномен был подробно изучен на лошадях, коровах и оленях, а также на некоторых беспозвоночных.

Из других проведенных ранее научных экспериментов также известно, что развитию мужских эмбрионов способствует уровень глюкозы в организме женщины, который повышается после завтрака. Если завтрак пропущен, то уровень глюкозы падает, и женский организм может воспринять это как свидетельство нехватки пищи.

В то же время ученые не советуют будущим мамам морить себя голодом в попытках воздействовать на формирование пола своего ребенка, поскольку это может оказать негативное влияние на состояние его здоровья в дальнейшем, сообщает BBC.

Красивая, сочная и ароматная клубника - первая ягода нового сезона, созревающая в наших садах в самом начале лета. Сегодня это самая популярная ягода на рынках города. Чем же она «очаровывает» нас?

«Королевская» ягода



Украшение летнего стола

Именно так можно назвать клубнику. У нее много неизвестных нам полезных свойств. По содержанию **витамина С** клубника уступает только черной смородине. В пяти ягодах средней величины витамина С столько же, сколько в одном крупном апельсине. А **фолиевой кислоты** в клубнике больше, чем в малине и винограде. Если каждый день есть эти ягоды, укрепляются иммунная система и стенки сосудов. Клубничка обладает мощным противовоспалительным и противомикробным воздействием. Поэтому при больном желудке ее прописывают как лекарство. Антимикробные свойства клубники используются для лечения воспалительных заболеваний носоглотки и устраняют неприятный запах изо рта. Клубника подавляет развитие вируса гриппа. Так что, лакомясь сладкими ягодами в летний зной, вы обеспечиваете себе здоровье в зимнюю стужу. Наличие в ее составе йода компенсирует его недостаток в нашей повседневной пище и питьевой воде.

Панацея с грядки

Клубника обладает сахаропонижающим действием. Поэтому ее включают в питание больных сахарным диабетом – и вкусно и полезно. Прием натощак 4-6 столовых ложек свежего клубничного сока помогает при желчнокаменной болезни. При заболеваниях почек и мочевых путей рекомендуется весь сезон употреблять ягоды клубники. Лучше есть каждый день не менее 400 граммов.

Клубника является природным мочегонным средством и успокаивающе действует на печень. Поэтому при ревматизме и заболеваниях печени рекомендуется применять клубничную диету. В течение недели нужно ежедневно съедать по 1,5 килограмма ягод. Заодно избавитесь и от накопленных за зиму лишних килограммов. Салициловая кислота, которая содержится в ягодке, помогает и при болях в суставах. Клубника позволяет восполнить дефицит железа при малокровии.

Есть у «красной красавицы» и свои минусы

Поддаваться клубничному соблазну не стоит людям с гастритом, гастродуоденитом, язвенной болезнью. А виноваты во всем мелкие косточки, которые раздражают слизистую. Настороже нужно быть гипертоникам, принимающим препараты на основе эналаприла: в сочетании с клубникой этот препарат может создать нагрузку на почки. И, конечно же, соблюдайте осторожность, если вы аллергик (из-за своей пористой структуры клубника накапливает сильнейший аллерген – пыльцу). Клубника с огорода (если только она не росла на пленке) опасна паразитами из-за органических удобрений, которые активно используются при ее выращивании. Выгнать их, промыв ягоды водой, нельзя. Но, чтобы быть полностью спокойным, вы можете обработать ее с помощью специального прибора – озонатора. На полезных свойствах клубники обработка озоном не отразится.

Выбор – дело тонкое

Отбирайте крепкие ягоды с сохранившимися цветоножками (если они целые – витамин С на месте). Не стоит покупать слишком крупную клубнику: она более водянистая. Витаминов же в ней не больше, чем в средней или мелкой (такую и нужно брать). На ягодах не должно быть пятнышек (признак порчи или опрыскивания химическими веществами). Прежде чем купить, принюхайтесь. Если клубника ароматная – она созрела самостоятельно. Если же почти без запаха – ей «помогли» мыльным раствором, а, значит, полезных веществ в ней намного меньше.

Обычно у ранних сортов ягоды самые нежные, они и хранятся плохо, и портятся быстро. Впрочем, это неудивительно: первая клубника – товар дорогой, производители, торопясь снять сливки, различными методами стараются ускорить ее созревание – чаще всего при помощи ударных доз азотных и иных удобрений. В этом случае клубника набирает массу рекордными темпами – за счет влаги. Поэтому у ранних сортов ягоды рыхлые, водянистые и не очень вкусные, а нередко на следующее утро после покупки могут и заплесневеть. Да еще и нитритов с нитратами в ней много.

И, наконец, помните, что **лучший способ «хранения» клубники — это купить и съесть**. Но если все-таки нужно денек подержать, не мойте ягоды! Аккуратно выложите в просторную миску, закройте пищевой пленкой и поставьте на нижнюю полку холодильника.

Немного из истории

Впервые клубника появилась в Европе в средневековье, эту экзотическую по тем временам ягоду прислал своему королю верноподданный французский офицер из далекого Чили. Монарх Франции и другие августейшие особы пришли в неописуемый восторг от дивного аромата спелых ягод, а клубника получила статус королевской ягоды. Со временем перед клубничным соблазном не устоял и чопорный край Туманного Альбиона: король Англии Генрих VIII любил полакомиться клубникой в вине, подслащенном медом.

Материалы подготовила Светлана ХАТКЕВИЧ

Для кого и водка витамин

Сегодня на прилавках белорусских магазинов появляется все больше продуктов, этикетки которых сообщают покупателю о том, что они обогащены тем или иным витамином или микроэлементом. Однако ученые заявляют, что в большинстве случаев это не больше, чем рекламный ход производителей.



Не так давно ученые и медики, занимающиеся ликвидацией йододефицита в Беларуси, столкнулись с довольно странным явлением. Благодаря пропаганде потребления йодированной соли количество регулярно использующих ее жителей страны постоянно возрастает. В столице же, обычно идущей в вопросах здравоохранения впереди всей страны, в последние два года наблюдается в этом отношении заметный «откат» назад. Соответственно, увеличивается и количество людей, страдающих от недостатка йода и его последствий.

Среди причин такого регресса Минска ученые называют…прогрессивность его жителей. **Заведующая кафедрой эпидемиологии и микробиологии Белорусской медицинской академии последипломного образования профессор Наталья КОЛОМИЕЦ**, стоявшая у истоков проекта по йодированию соли в Беларуси, отмечает, что в последнее время среди минчан все большую популярность приобретает такой новомодный продукт как морская соль.

- Это достаточно дорогой товар, стоимость которого в несколько раз выше стоимости обычной йодированной соли, – говорит она, – однако многие жители столицы, обладающие более высоким уровнем дохода, чем остальное население страны, могут позволить себе его приобретение. Особенно склонны к таким покупкам люди, стремящиеся вести здоровый образ жизни и заботящиеся о здоровом питании. Поддавшись воздействию рекламы, они считают, что «натуральная» или «природная» морская соль гораздо полезней «обычной», и что она, в том числе, способна гораздо лучше возместить дефицит йода в организме. Однако это мнение является ошибочным. Морская соль действительно содержит йод, однако далеко не в том количестве, которое необходимо человеческому организму. Чтобы получить суточную дозу этого микроэлемента, человеку нужно было бы съесть слишком много такой соли. Морская соль может быть действительно полезной только в том случае, если она была йодирована дополнительно. Информацию об этом следует искать на этикетке.

Однако и в этом случае не все так просто. Поскольку морская соль поступает на наши прилавки из-за рубежа, нельзя с уверенностью сказать, кто, каким образом ее йодировал, содержится ли в ней достаточное количество йода и не разрушается ли он в процессе хранения продукта. В этом отношении отечественная йодированная соль, производимая в строгом соответствии со стандартами, гораздо предпочтительней.

Нельзя отказываться от использования йодированной соли, мотивируя это тем, что вы употребляете минеральную воду или другие продукты с добавлением йода. То же касается и большинства продуктов, производители которых сообщают нам о том, что они обогащены тем или иным витамином или микроэлементом – их употребление ни в коем случае не должно становиться причиной отказа от использования витаминно-минеральных комплексов. В последнее время потребитель нередко считает, что выпив молока с витамином С или съев сырок с кальцием, он не нуждается больше в этих веществах и рискует получить передозировку, если станет принимать их дополнительно.

Однако такого риска нет, ведь осуществляя такое «обогащение», производители всегда подстраховываются и исходят из принципа «не навреди». Поэтому содержание «бонусных» витаминов и минералов в таких продуктах минимально, и они никак не могут удовлетворить потребности человека в этих веществах.

Вреда такие продукты человеку, конечно, принести не могут, но и дополнительной пользы для здоровья от них ждать не приходится. Это – всего лишь рекламный ход, призванный убедить покупателя в полезности товара. Обидно, когда производители используют его «обогащая» в принципе вредные для здоровья продукты вроде чипсов или сладких газированных напитков. Апофеозом этого явления стала появившаяся некоторое время назад «витаминизированная» водка, производители которой вполне серьезно рекомендовали ее в качестве профилактического средства от витаминного дефицита и простудных заболеваний.

Анастасия ДОРОФЕЕВА

Корзинка на пикник. Наполняем!

В пятницу горожане выбираются в лес или на берег реки. Зная заранее о хорошем аппетите домочадцев на свежем воздухе, с удовольствием наполняем продовольствием корзинку. Екатерина ФЕДОРЕНКО, заведующая отделом гигиены питания Республиканского научно-практического центра гигиены питания, любезно напомнила нашим читателям некоторые правила выбора продуктов для пикника.

Разумеется, оптимальный вариант – сумка-холодильник. Но, если таковой вы не успели обзавестись, при подборе продуктов будьте осмотрительны.

Прежде всего, захватите бутылки с питьевой водой. Скоропортящиеся продукты, требующие хранения в холодильнике: кондитерские изделия, пресервы, творожные сырки; молочные и мясные (вареные колбасы) продукты, копченую рыбу не следует брать.

Если вы все-таки берете скоропортящиеся продукты, в том числе отварное или жареное мясо, то их необходимо съесть как можно быстрее. Хранить такие продукты без холодильника опасно!

Продукты следует выбрать не скоропортящиеся: рыбные, мясные консервы; сухая рыба, хлебобулочные изделия (сухое печенье типа крокет), карамель (леденцы). Следует отметить, что перечисленные консервы не самая здоровая пища. В открытом виде они хранению не подлежат.

Фрукты выбирайте твердые: груши, яблоки. Если же хочется полакомиться клубникой, черешней, вишней обязательно промойте дома питьевой водой и съешьте побыстрее в течение часа-двух пребывания на природе. Из овощей предпочтительнее огурцы, неперезрелые помидоры, лучше тщательно вымыть их дома, если нет возможности взять достаточное количество питьевой воды. Неплохой вариант положить в корзину для пикника овощные консервы: горошек, кукуруза, маслины; их рекомендуется после вскрытия банки переложить в другую посуду. Такие продукты необходимо употребить в пищу как можно быстрее!



Если ваша компания не прочь испробовать шашлыков, то приступайте к их изготовлению, разведя костер как можно быстрее, сразу в течение часа-двух (маринованное мясо должно находиться вне холодильника как можно меньшее время). Приготовленные шашлыки лучше съесть сразу – хранить их без холода нельзя! Молоко брать нежелательно, но если вы захватили пакет стерилизованного молока, то выпейте его сразу после вскрытия.

Хранить продукты необходимо вдали от солнечных лучей, защищать от проникновения насекомых и загрязнения (в закрытой емкости, пакет для пищевых продуктов). Даже если созерцание цветущих диких трав ослабило вашу бдительность, не забывайте всегда мыть руки чистой водой перед едой на пикнике - тоже.

Итак, находясь на свежем воздухе, любуясь природными ландшафтами в кругу приятных вам людей, к многочисленным радостям при правильном выборе продуктов вы добавляете удовольствие, опустошая корзинку, наполненную вами предусмотрительно, продуманно и с любовью.

Хорошего уикенда!

Раиса ВЛАДИМИРОВА

Волшебник домашних дел



Муж «занят» футболом или свежей прессой, дети разбежались по очень «важным» делам к друзьям, а Мы, женщины, портим свой маникюр на кухне. Знакомо, не правда ли? Как же необходим всемогущий помощник, который справится со всеми бедами уборки и сэкономит драгоценное время! Именно таким «волшебником домашних дел» и является продукция Брестского завода бытовой химии.

Открытое Акционерное Общество «Брестский завод бытовой химии» является крупнейшим производителем парфюмерно-косметической продукции и товаров бытовой химии. В 1993 году бренд получил мировое признание. В столице Мексики г.Мехико Международным институтом маркетинга АО «Брестский завод бытовой химии» была вручена Бриллиантовая Звезда Качества. С этого момента предприятие получило право маркировать свою продукцию знаком «ТМ» (Trade Mark- Торговая марка).

Продукция, выпускаемая заводом, проходит тщательный анализ, сертифицируется, на каждую партию выдается удостоверение качества.

Высококвалифицированные специалисты предприятия постоянно проводят маркетинговые исследования. Главное при разработке, создании и реализации продукта – это вкусы покупателей, которые в последнее время становятся все более и более требовательными. Немаловажное значение придается и тому, чтобы покупатель мог получить товар высокого качества по доступной цене.

Продукция предприятия пользуется спросом не только в Беларуси, но и на рынках стран СНГ. Она неоднократно занимала призовые места на различных выставках и конкурсах.

Сегодня ОАО «Брестский завод бытовой химии» рад предложить вам качественную продукцию собственного производства.

Моющие средства бренда можно использовать как для мытья стекол, зеркал, посуды, так и для ухода за туалетом и ванной комнатой. Незаменимым помощником для хозяек являются бальзамы для мытья посуды серии «Жемчуг» («Апельсиновый восторг», «Сочный лимон» и «Алоэ вера») и гели с различными ароматическими наполнителями («Арбуз», «Лесные ягоды», «Персик»), которые эффективно моют в холодной воде, быстро растворяют жиры, придают блеск посуде и легко смываются. В непростом деле чистки посуды, стекла, хрусталя, пластмассовых и крашенных поверхностей, моющихся обоев, линолеума, плитки, ванн, раковин и газовых плит всегда придет на помощь «Жемчуг-М». Это моющее средство с легкостью справится со всеми видами загрязнений и придаст процессу уборки приятный аромат лимона или яблока. Линейка «Домосан» – универсальные средства для чистки и дезинфекции ванн, раковин и кухонных плит.



ОАО «Брестский завод бытовой химии» также представляет различные виды жидкого мыла «Мелодии природы» (вишня, яблоко, лимон) и антисептическое мыло «Свежесть».

Разновидность продукции бренда порадует любого покупателя. Завод выпускает товары для применения не только в быту, но и на производстве: средства для прочистки труб и их дезинфекции, чистки зеркал и стекол, пастообразные моющие средства («Пальмира», «Дас», «Руно», «Био»), которые активно используются прачечными в процессе их работы.

Продукция ОАО «Брестский завод бытовой химии» будет интересна не только женщинам.

Мы выпускаем клеи для синтетических ковров, линолеума, обоев и прочее, стеклоомыватели и автокосметику для автомобилей, силиконовые смазки в виде аэрозоля.

Брестский завод бытовой химии на протяжении многих лет верен традициям высокого качества производства! Продукция бренда – это продукция для Вас и вашего дома!

Святое правило дачной жизни

Как ни заманчивы заморские курорты, большинство белорусов предпочитает отдыхать на даче и в деревне. Но как бы комфортно мы ни обустроили свой быт, чем ближе к природе, тем больше носителей инфекции. Дачные участки подвергаются набегам лесных клещей, мышевидных грызунов, бродячих собак и кошек. С деревьев на нас «капают» птички.

Любой источник инфекции заражает людей: через рот (с водой и пищей), воздух (с капельками слюны и слизи), от членистоногих переносчиков и путем контактов с фекалиями животных и птиц.

Несоблюдение правил санитарии и личной гигиены может привести к **диспепсии** – нарушению пищеварения, проявляющемуся изжогой, отрыжкой, тяжестью под ложечкой (желудочная диспепсия), вздутием живота, схваткообразными болями, поносом (кишечная диспепсия). Она сопровождает все желудочно-кишечные заболевания.

Энтеровирусная инфекция передается нам от фекалий животных с земли через руки прямо в рот. Ее вызывают энтеровирусы, обитающие преимущественно в желудочно-кишечном тракте человека и животных. Помимо фекально-орального пути передачи, энтеровирусы передаются и воздушно-капельным путем, причем чаще всего поражают детей. Вызываемые ими болезни сопровождаются повышенной температурой тела, болями в животе и голове, тошнотой, рвотой и поносами.

К энтероинфекциям относится и **эпидемическая миалгия**, сопровождающаяся высокой температурой, ознобом и головной болью. Раньше эту болезнь называли «тисками дьявола» из-за характерных болей в груди и животе, часто напоминавших боль при инфаркте.

Лекарств против энтеровирусов нет. Здесь крайне важна профилактика. Чтобы не заболеть, нужно просто почаще мыть руки с мылом, пить только кипяченую воду и не купаться в непроточных водоемах, иначе это прямой путь заражения **глистосомозом**.



Особенно тщательно нужно мыть и ополаскивать кипятком овощи и фрукты, иначе нам грозит **энтеробиоз** – болезнь человека, преимущественно детей, вызываемая глистами.

Обычно течение этих болезней не принимает злокачественных форм и после самопроизвольного выздоровления не оставляет никаких последствий, но каково отдыхать жарким летом с температурой тела под 40 градусов?

Все это нам не грозит, если мы соблюдаем главное правило дачной жизни – ЧИСТЫЕ РУКИ! Чистые руки – залог здоровья вашей семьи. Не ленитесь и мойте руки тщательно: долго намыливайте со всех сторон, а потом смывайте пену под струей теплой воды. Мытье рук должно занимать не менее двух минут!

Анатолий ГРУШКОВСКИЙ,
врач-гигенист ГУ «МОЦГЭОЗ»

Мойдодыр International.

Как правильно мыть руки

Компания Lysol, производящая гигиенические товары, опубликовала результаты любопытного опроса. Жители восьми стран (США, Великобритания, Италия, Германия, Индия, Малайзия, Объединенные Арабские Эмираты и ЮАР) рассказали о том, как они моют руки. Как оказалось, хуже всего заботятся о личной гигиене жители Германии, им немногим уступают американцы. Наиболее чистоплотными оказались жители Индии.

37% американцев не моют руки после чихания или кашлянья, 27% – после тесного общения с домашними животными, 10% – перед едой, 7% – после посещения туалета. При этом жители США прекрасно осознают важность поддержания чистоты рук – две трети опрошенных знают, что умывальник помогает остановить распространение болезнетворных микробов.

Государственная организация «Центры Контроля и Профилактике Заболеваний» (Centers for Disease Control and Prevention), рекомендуют следующие правила мойки рук:

1. Подержать руки под струей воды на протяжении 20-ти секунд.
2. Нанести мыло.
3. Потереть руки друг об друга или использовать для этой цели мочалку. Продолжать подобные действия 20 секунд.
4. Прополоскать руки под струей воды.
5. Насухо вытереть руки.
6. Если возможно, использовать полотенце или салфетку для того, чтобы закрыть кран.

Как уберечь руки во время дачных работ и привести их в порядок, чтобы после «ударных» выходных они были в полном порядке?

После дачных работ

Прежде всего во время садово-огородных работ необходимо надевать плотные рукавицы или хлопчатобумажные перчатки. Так вы предохраните руки не только от загрязнений, но и от царапин, порезов, мозолей.

Отбеливание

Если загрязнения не отмываются водой с мылом, смажьте руки глицерином (вазелином), затем отварным картофелем. Подержав, вымойте руки горячей водой с мылом.

После чистки грибов и овощей руки темнеют. С этой проблемой вам поможет справиться лимонный сок. Он очистит, отбелит и смягчит кожу. Для более сильного эффекта добавьте в сок немного поваренной соли. А лимонная и апельсиновая кожура хорошо очищает кожу от смоляных пятен. Для кожи полезно также протереть руки кожурой яблока.

Ванночки

- При слишком сухой и огрубевшей коже полезно делать 15-минутные теплые ванночки из оливкового или подсолнечного масла. Для того чтобы средство глубже проникло в кожу, помассируйте руки. Затем удалите излишки масла салфеткой, но мыть руки не надо.
- В литр теплой воды добавьте 50 г питьевой соды, смажьте руки жирным кремом и подержите их в ванночке в течение 15-20 минут. После этого вновь смажьте руки кремом, сделайте массаж, а излишек крема удалите салфеткой.

Маски

- Смешайте 25 г миндального масла, 5 г меда, 1 сырой желток и сок одного лимона. Нанесите смесь на руки, наденьте хлопчатобумажные перчатки и подержите маску 3-4 часа.
- Очистите 2 сваренные в мундире картофелины и разотрите их с 2 чайными ложками огуречного или лимонного сока. Теплую массу наложите толстым слоем на руки, оберните марлей. Через 15-20 минут смойте маску водой и нанесите питательный крем.

Компрессы

Вымойте руки теплой водой, наложите один из предложенных ниже компрессов. Затем накройте компрессной бумагой и наденьте теплые варежки. Компресс держат 40-50 минут (желтково-медовый компресс оставляют на ночь), затем массу для компресса смывают.

- Морковный: натрите на терке морковку, добавьте 1 столовую ложку сметаны и 1 чайную ложку подсолнечного масла.
- Желтково-медовый:тщательно смешайте 1 сырой желток, 1 столовую ложку меда, 1 чайную ложку овсяной муки.

Химическая реакция между жиром и золой (или содой), лежащая в основе приготовления мыла, была обнаружена в глубокой древности. С тех пор многое изменилось. И переход к массовому выпуску мыла сопровождался изменениями в технологии и составе продукта. Для повышения эффективности производства и внешней привлекательности продукта в мыло добавляют множество синтетических веществ, которые не только не нужны нашей коже, но иногда и потенциально опасны! Это делает мыло дешевле, упрощает производство, но также вызывает сухость, стянутость кожи, раздражение, шелушение, аллергические реакции и кожные заболевания. На это идут многие производители. Но не все!

А каким мылом моетесь вы?

Реакция омыления между жиром и золой и сегодня является основной для получения мыла на Гомельском жировом комбинате. В результате этой реакции образуются два ценных и дополняющих друг друга продукта – мыло и глицерин. Мыло обладает моющими свойствами, а глицерин делает умывание приятным и полезным. Это один из лучших увлажнителей и кондиционеров кожи, поэтому обычное умывание таким мылом для нас превращается в косметическую процедуру.

Гомельское мыло – это бережное продолжение древних традиций. Сделано оно по старинным аптечным прописям, не содержит консервантов, синтетических жирных кислот, а группа «Детская» не содержит и красителей.

Мыло изготовленное из одного жира или масла уступает по качеству мылу, сделанному из комбинированного сырья. Один из компонентов придает мылу твердость,другой – обеспечивает обильную пену, третий – мягкий уход за кожей. Такой продукт может быть полезен для нас только при условии, что все компоненты будут исключительно натуральными.

О компонентах гомельского мыла:

Говяжий жир обеспечивает высокие показатели качественных характеристик мыла и внешнего вида; снижает смыливаемость и растворимость, что тем самым увеличивает экономичность в использовании; обеспечивает высокое пенообразование.

Глицерин увлажняет кожу, делает ее эластичнее, устраняет сухость, необходим при заболеваниях, сопровождающихся сухостью кожи.

Кокосовое масло придает мылу эластичность, снижает крохкость. Обладает высокой биологической активностью и образует защитную пленку на поверхности кожи; защищает, смягчает, разглаживает кожу. Оказывает увлажняющее, питательное, противовоспалительное действие.

Норковый жир создает и поддерживает идеальное увлажнение, улучшает эластичность кожи, заживляет мелкие раны. Предохраняет кожу от преждевременного старения. Снимает зуд и жжение после укусов насекомых.

Антиоксиданты – природные или синтетические вещества, замедляющие или предотвращающие окисление органических соединений. Они применяются для стабилизации и сохранения потребительских свойств мыла на протяжении всего срока годности: предотвращают обесцвечивание, прогорклость и потерю фармакологической активности лекарственных веществ. В качестве природных антиоксидантов используют специи, чай, масла, семена, злаки, оболочка семян дерева какао, фрукты, овощи. Доказана антиоксидантная активность аскорбиновой кислоты, токоферолов, каротиноидов, а также растительных экстрактов, содержащих различные индивидуальные антиоксиданты.

Масляный экстракт (череда, ромашка, зверобой, мята, эвкалипт) получают из самого растения. Масло зверобоя обладает ранозаживляющими, эпителизирующими, противоожоговыми свойствами. Масло череды обладает противоаллергическими свойствами, устраняет местное раздражение и покраснение кожи. Масло ромашки смягчает кожу, снимает раздражение, шелушение, заживляет мелкие трещинки, устраняет угри. Помогает при жирной себорее, перхоти, экземе.

ОАО «Гомельский жировой комбинат» более 75 лет работает на рынке продовольственных и непродовольственных товаров, выпуская продукцию, узнаваемую и любимую потребителями не только в Беларуси, но и в странах ближнего и дальнего зарубежья.

Лучшие Традиции!

Гомельский жировой комбинат



СНОВА В ОТПУСК!

Вот всегда так! Ждешь этот отпуск, ждешь, а он приходит – и никакой радости…Знакомый повод для уныния? Тогда, возможно, вы поймете нашу читательницу, обратившуюся за помощью к эксперту рубрики – психологу Минского городского психоневрологического диспансера Ольге ПРИЛИЩ. Возможно, советы специалиста окажутся полезными и для вас, измученных таким же вопросом: как провести свой отпуск так, чтобы было приятно и интересно всем членам семьи.

«… Перед каждым отпускным сезоном наше семейство переживает сложное время. Мы постоянно ссоримся и очень долго выбираем, куда поехать отдыхать. Мужу нравятся страны с климатом, близким к нашему, дети любят активный отдых с горными лыжами или шумными дискотеками на морском побережье, а я предпочитаю какие-нибудь диковинные места с необычной туристической программой. Мы уже не раз хотели попробовать поехать в отпуск порознь, но так и не решились. Обычно, когда мы уже оказываемся на месте, различия в отпускных интересах сглаживаются и мы мирно проводим это время. Но остается какая-то нереализованность, ведь никто, по сути, не получил того, чего хотел. Подскажите, стоит ли постоянно находить компромисс или попробовать утолить личные интересы и отдохнуть друг от друга в отпуске?»

Любовь, 43 года. Минск



Мудрость гласит: в споре рождается истина. Прекрасно, что Ваше семейство, Любовь, находит компромиссы при выборе места отдыха. Однако семья – это не только единство «мы». И реализовать свои мечты, на мой взгляд, важно для любого человека. Поскольку вы регулярно вместе дружно проводите отпуск, то, вероятно, и стоит попробовать утолить личные интересы каждого члена семьи или отдыхать по парам (если это позволяют финансовые возможности). После возвращения домой можно устроить семейный вечер впечатлений на тему «как я провел свой отдых»: поделиться своими ощущениями, показать фотографии и услышать других, обсудить вместе этот новый отпускной опыт. Одновременно быть в нескольких местах физически невозможно, но рассказы ваших членов семьи позволят каждому хотя бы мысленно окунуться в другую атмосферу и пережить новые приключения, обогатив тем самым собственные впечатления от отдыха.

Рубрику ведет Анна ФИЛИППОВА

Казалось бы, какая может быть простуда летом? Однако врачи прекрасно знают, что простудные заболевания вызываются вирусами, которые воздействуют на слизистую оболочку, носоглотку, трахею, бронхи и легкие. Причем это воздействие одинаково и летом, и зимой.



Лето – лучшее время для закаливания

Причин заболевания может быть две: либо перегрев, либо охлаждение. Понятно, что перегрев летом – дело обычное. Однако и охлаждение может подстерегать ребенка где угодно. Малыш может слишком долго находиться в воде, попасть под сильный дождь, посидеть на сквозняке. Все это разрушает иммунную систему ребенка и позволяет вирусам чувствовать себя хозяевами в его организме.

Что можно сделать для того, чтобы ребенок болел как можно меньше? Педиатры единодушны: укреплять иммунную систему. Однако всевозможные иммуномодуляторы и витамины – это не выход из положения. Такой искусственно созданный иммунитет не стоек к многократному воздействию вирусов во время многочисленных осенне-зимних эпидемий. Самое лучшее решение – закаливание ребенка. И нет ничего лучше, чем летнее время, для начала закаливающих процедур. Каков же механизм закаливания?

Врач педиатр Республиканского научно-практического центра радиационной медицины и экологии человека (Гомель) Тамара СТАКАН рекомендует:

- Воздействие на кожу водой или воздухом, температура которых ниже обычной, тренирует нервные окончания и внешние капилляры, пронизывающие наше тело. Тем самым организм готовится к внезапной встрече с холодом. Привыкнув к пониженной температуре, организм не будет испытывать стресс при охлаждении. Следовательно, и нервные окончания иначе будут реагировать на неблагоприятные факторы.

Итак, для процедуры закаливания ребенка необходимо:

- **максимальное пребывание на свежем воздухе; проветривание помещения**;
- **умывание** ребенка ежедневно водой комнатной температуры;
- **закаливание горла**. Начинать полоскание горла надо водой или настоями трав: шалфей, ромашка около 30°C. Затем температуру воды надо понижать на 1-2 градуса через каждые 7-10 дней, доводя ее до комнатной температуры, а позднее – до температуры воды в водопроводном кране. Так можно ребенка приучить пить холодную воду. Пить воду надо медленными глотками.
- **регулярные гигиенические ванны** с последующим обливанием ребенка водой на 1-2°C ниже;
- **контрастные ножные ванны** со сменой высокой и низкой температуры;
- **обтирания (влажные)** – можно рекомендовать с 5-6 мес. Вначале температура – 32-36°C, затем постепенно снижается до 20-25°C. После обтирания ребенка необходимо растереть махровым полотенцем. Длительность процедуры – 6-8 мин.;
- **обливание** (с 10-12 мес). Начинают с температуры воды 37°C, которая постепенно снижается до 28-29°C. После обливания ребенка растирают. Длительность процедуры – 5 мин;
- **прохладный душ** (рекомендуется с 1,5-2-х летнего возраста). Температура воды для детей дошкольного возраста – 30-32°C, для школьников – 19-21, последующее растирание кожи до покраснения, полежать 20 мин. Длительность процедуры – 5 мин;
- **купание в реке** – с 1,5-2 лет. Сильнейший фактор закаливания, поскольку на организм воздействуют и солнце, и воздух, и вода. Температура воздуха – 24-25°C, воды 20°C; морские купания (с 4 лет, дети младшего возраста плохо переносят акклиматизацию); хорошим фактором закаливания является плавание детей в бассейнах;

А основными правилами закаливания являются последовательность, постепенность и индивидуальный подход.

Новая рубрика «ЗГ» посвящена самым маленьким читателям, которые только учатся делать свою жизнь интересной, здоровой и счастливой. Детский Доктор доступно и интересно расскажет об устройстве человеческого организма, о болезнях и лекарствах и еще много полезного и любопытного. Сегодня поговорим о позвоночнике.

Царственная осанка – залог здоровья

Здоровье человека зависит от состояния его позвоночника. Нарушения в опоре нашего скелета чаще всего развиваются с самых ранних лет жизни. Для того, чтобы стать надежной защитой и опорой, скелет должен вырасти и окрепнуть. Новорожденный младенец не может не только ходить, но даже сидеть и ползать. Косточки его еще мягкие, а мышцы слабые. Пройдет 7-8 месяцев, прежде чем ребенок встанет на свои ножки, и еще 4, прежде чем сделает первые шаги. Но и потом, до 18-20 лет, кости и мышцы будут развиваться и крепнуть.



За это время со скелетом могут произойти неприятные вещи. Если позвоночник приобретет изгибы в правую или левую стороны, врач поставит диагноз: сколиоз, то есть искривление. И это плохо не только потому, что некрасиво.

Позвоночный столб состоит из отдельных позвонков. В центре каждого есть отверстие. Отверстие каждого нижележащего позвонка находится точно под отверстием предыдущего. Все вместе они образуют канал, в котором размещен спинной мозг. Позвонки, как бусинки, нанизаны на «ниточку» - спинной мозг. Только эта «ниточка» достаточно толстая и прочная. Вправо и влево от нее парами отходят нервы, как веточки от ствола дерева. Между позвонками есть дырочки, нервы, проходя через эти дырочки, устремляются к внутренним органам, внедряются в каждый орган и регулируют его работу. А когда возникает ненужный изгиб позвоночника, позвонки смещаются. Позвонки сместились – дырочка сузилась. Дырочка сузилась – нерв пережался. И вот нормальная регуляция органа, к которому направлялся этот нерв, нарушена. В нем возникает болезнь.

Как же этого избежать? Прежде всего – держать спину величественно прямо, чувствуя себя как бы царственной особой. Это, конечно, трудно. Помочь могут только крепкие, сильные мышцы. Они возьмут на себя большую часть нагрузки, станут, как говорят, мышечным корсетом. И, разумеется, ты догадываешься: чтобы приобрести такой корсет, нужно дружить с утренней зарядкой, заниматься спортом, как можно больше двигаться. Усилия оправдаются: гибкий здоровый позвоночник подарит тебе долгую молодость, поможет избежать многих неприятных болезней.

До следующей встречи!
Твой Детский Доктор

Комаров бояться – в лес не ходить

Лето досаждает нам комариными полчищами. Особенно страдают от них те, кто отдыхают за городом – на даче, пикнике и на рыбалке.

Комары распространены по всему миру. Свою жизнь они начинают в воде. Самка комара откладывает за один раз от 40 до 400 яиц, из которых через неделю вылупляются личинки. Взрослый комар живет, как правило, 2-4 недели. За лето успевает смениться несколько комариных поколений.

Часто нас раздражают не только укусы, но и жужжание комаров. Эти звуки очень важны для назойливых насекомых – они помогают особям разных полов найти друг друга. Самец издает глубокий низкий писк, быстро вибрируя своими крыльями, а самка принимает эти пронзительные ноты.

Как известно, укусами нам досаждают только самки. Их клювик имеет маленький острый прокалывающий орган, расположенный вокруг всасывающей трубки. Во время укуса комар выпускает ядовитую жидкость, которая попадает в кровь и вызывает мучительный зуд, боль и опухоль, не проходящие несколько часов.

Особенно страдают от комариных укусов дети. Их кожа очень нежная, и отеки гораздо более выражены, чем у взрослого человека. Кроме того, дети не могут удержаться от того, чтобы не расчесать место укуса, что вызывает появление ранок и несет в себе угрозу инфекции.

Кроме того, вирусологи в последние годы все чаще говорят о так называемом комарином энцефалите. Источник этого вируса – дикие животные и птицы, а комары, насосавшиеся их крови, могут передать вирус человеку.

Как проявляется эта болезнь?

Самые типичные признаки гриппа: головная боль, высокая температура, ломота в костях. Вспомните, как, бывало, Вы удивлялись, что подхватили простуду в самое жаркое время года. А ведь наверняка это был комариный энцефалит. Во всяком случае, по оценкам специалистов, к 50 годам им успевает переболеть практически каждый.

Ранее медики эту болезнь не диагностировали, а ведь ее последствия могут быть достаточно серьезными: двигательные нарушения, парезы, параличи, расстройства речи.

Однако впадать в панику не стоит. На европейской территории страны заболевание обычно протекает в легкой форме. Заболевшему показан постельный режим, обильное питье и витаминизированное питание.

Далеко не каждый комар является переносчиком инфекции. «Здорового» комара легко можно отличить от «инфицированного». Обычные сидят, держа брюшко параллельно поверхности, а больные — приподнимают его кверху.

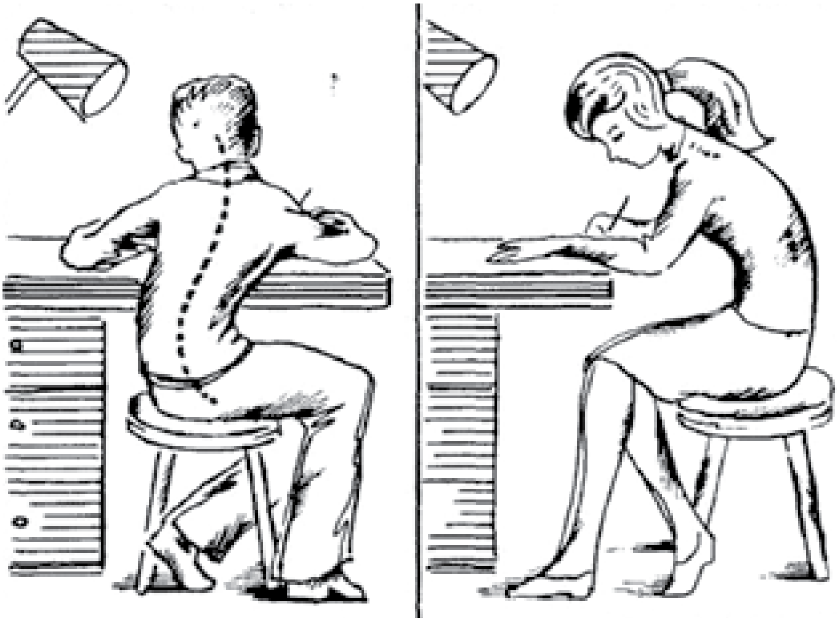
Как можно быстро снять зуд от укуса комара?

- Аптечные средства: мазь арники, крем «Боро-плюс».
- Потереть место укуса раствором питьевой соды (половина чайной ложки на стакан воды).
- Поможет одеколон или слабый раствор марганцовки.
- Хорошо снимают боль свежие листья черемухи, мяты или эвкалипта. Их надо слегка размять, приложить к месту укуса и держать на коже одну-две минуты.

Ну и, конечно, комариные укусы проще не допустить, чем потом лечить. Используйте антимоскитные сетки, фумигаторы, антикомариные спирали и защитные кремы.

Есть ли у ребенка сколиоз?

Ранний сколиоз – не такое уж безобидное заболевание. Кроме того, что он портит внешний вид ребенка, делая его сутулым, он вызывает деформацию и нарушение в работе внутренних органов. Поэтому очень важно вовремя обнаружить у ребенка нарушение осанки. Как это сделать? Ведь не сразу сколиоз можно заметить визуально.



Эталоном правильной осанки у ребенка считается положение тела, при котором его голова при ходьбе чуть приподнята, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

И все же, чтобы убедиться, что все в порядке, сделайте простые промеры.

Измерьте у ребенка сантиметровой лентой расстояние от седьмого шейного позвонка (наиболее выступающего на шее) до нижнего угла левой, а затем и правой лопатки. Ребенок во время измерения должен раздеться до пояса и стоять в непринужденной позе. При нормальной осанке оба эти промера равны.

Оценить осанку ребенка поможет и так называемый плечевой индекс. Измерьте сантиметровой лентой ширину его плеч со стороны груди, затем со стороны спины (плечевую дугу).

$$\text{Плечевой индекс} = \frac{\text{ширина плеч}}{\text{плечевая дуга}} \times 100\%$$

Если плечевой индекс равен 90-100 % - у ребенка правильная осанка. Меньшее значение индекса свидетельствует о ее нарушении.

Сам себе астролог

МИФЫ и ГОРОСКОП

Европейские люди уже давно привыкли делить всех на Близнецов, Весов и Водолеев, объясняя такой градацией мотивы и поступки Homo sapiens. А вот греки с давних времен пользуются своим, мифическим гороскопом, который на протяжении столетий доказывал свою «работоспособность», описывая, скорее, недостатки человека, что, согласитесь, иногда гораздо важнее знать о том, с кем приходится иметь дело.

Кентавр
(8 января – 12 февраля).

Как правило, люди этого типа вспыльчивы и несдержанны в любой, мало-мальски конфликтной ситуации. Греки были уверены, что в них звериная сущность всегда берет верх над человеческой. И основные неприятности в жизни Кентавров и их окружения как раз от того, что их независимый дух прислушивается лишь к эмоциям, агрессивно подавляя голос разума.

Гарпия
(13 февраля – 18 марта).

Тот, кто родился в этот временной промежуток, внешне энергичен и способен заражать этим других. Однако работать с ним непросто. Гарпии завистливы. Именно этим созданиям свойственно подсчитывать чужие деньги и радоваться чьи-то неудачам. Но они, конечно, не воплощение зла. Их зависть не уничижающая, а мстительность неактивная.

Пегас
(19 марта – 24 апреля).

Пегасы – чрезвычайно романтично настроенные особы, иногда даже чересчур. Их практически невозможно заставить работать, потому что они считают, что трудиться – это не их призвание. Творчество – вот то, что интересует этих отдаленных от суеты людей. Тем не менее и в нем они не сильно утруждают себя, чем заслуживают пренебрежительное отношение к себе всех возможных работодателей.

Цербер
(25 апреля – 30 мая).

Представители данной категории мифологического гороскопа полностью соответствуют своему названию. Даже мифы читать необязательно, чтобы представлять, чем опасен Цербер. Да, эти люди часто агрессивны и жестоки. Причем, порой и повода не нужно. Их доброта – самая честная и искренняя на свете, потому что заставлять себя и быть по-напускному милым человеком Цербер не умеет. Но иногда за прямолинейность этого бунтаря простить очень сложно.

Сатир (
31 мая – 3 июля).

С этими сумасбродными особами все тоже довольно предсказуемо. Все, как в мифах, любовь, страсти и вино. Сатиры страшно падки до всяких сексуальных приключений. Если это мужчины, то наверняка не просто ловеласы, а стопроцентные бабники. А женщины настолько ветряные кокетки, что хранить верность одному поклоннику продолжительное время для них – непосильная задача. Из-за того что они не могут контролировать свои эмоции, их жизнь всегда полна каких-то вполне предсказуемых трудностей.

Сирена
(4 июля – 10 августа).

Люди, признанные древними греками Сиренами, – карьеристы, не знающие слова «совесть». Они из тех, про кого принято говорить: «Такой и по труппам дорогу себе проложит». Такие хитрецы и упрямцы с завидной легкостью подстраиваются под любых людей, наделенных властью, что и позволяет Сиренам занимать в жизни именно те позиции, которые им самим желанны. И плевать, что кому-то это кажется нечестной игрой. Главное, что она, по мнению Сирен, стоит свеч.

Грифон
(11 августа – 15 сентября).

Если в митингующей толпе вы увидите фанатичного и возбужденного до безумия предводителя, скорее всего, это будет Грифон. Мифология приписывала этому существу самые свирепые и воинственные качества. И люди, родившиеся в названный период, способны вести массы за собой, добиваясь любых целей, в которые фанатично верят сами. А максималисты, как известно, не знают исключений из правил, из которых-таки и состоит наша жизнь.

Химера
(16 сентября – 22 октября).

Эти создания наводят ужас даже на современного человека, на мгновение представившего, как они оживают на стенах собора Парижской богоматери и срываются в небо. У людей, отнесенных к этой категории мифических существ, очень развита интуиция, им часто везет в карточных играх и покоряются развлечения в казино. Но главная опасность, подстерегающая тех, кто с ними общается, – это многоликость характера Химер. Они могут менять свое мнение и, соответственно, позицию чаще, чем хамелеон меняет свой окрас.

Сфинкс
(23 октября – 30 ноября).

Это самые хладнокровные и расчетливые натуры. Жадность для них не порок, а мировоззрение. Да, их собственная семья живет с ними, как у Христа за пазухой, однако чужие люди могут сказать о Сфинксе: «У него и стакана воды не допросишься». Принципиальность и настойчивость в вопросах своего материального обогащения у этих людей иногда может перегибать палку.

Минотавр
(1 декабря – 7 января).

Люди, рожденные в этот период, далеко не лидеры. Из них получаются классические подчиненные, ведомые и молчаливые. Но им часто не хватает интеллектуальной изворотливости, чтобы изменить какую-то ситуацию в своей жизни. Минотавры будут тяжело и упрямо терпеть, скрепя сердце. В эмоциональном запале какой-нибудь друг может даже назвать Минотавра тупым. Но в чем им точно отказать нельзя, так это в непоколебимой жизненной стойкости даже на руинах.

Рубрику ведет
Анна ХАРТМАН

Оказывается!

Рыбы умеют считать, но только до четырех

Как установила группа европейских ученых из университета итальянского города Падуя, рыбы умеют считать, но только до четырех, пишет лондонская газета The Daily Telegraph. Таким образом, надкласс позвоночных стал в один ряд с млекрпитающими, имеющими чувства и способности.

В ходе исследований поведения рыб в небольших стаях ученые к своему удивлению обнаружили, что рыбы постоянно считают количество находящихся рядом особей. При этом в зависимости от обстоятельств они выбирают то небольшие стаи, то крупные.

Команда сначала провела ряд экспериментов, чтобы видеть, предпочтет ли одинокая рыба москита присоединяться к мелководью между двумя и четырьмя другими.

«Мы установили, что рыбы обладают основами элементарной математики и способны считать», – заявил руководитель работ профессор Кристиан Агрилло. Правда, рыбы могут безошибочно считать только до четырех, свыше этого у них идет понятие «много».

Специалисты напоминают, что наряду с рыбами способностью к счету обладают и другие животные, например, обезьяны и дельфины. Но по неизвестным пока для науки причинам они также умеют считать, как и рыбы, только до четырех.

Этологи (ученые, изучающие поведение животных) провели множество исследований, показывающих, что животные могут не только считать, но и понимать причинно-следственные связи, мыслить абстрактно, решать задачи и даже обманывать и путешествовать во времени.

Ученые заявляли о способности дельфинов и диких шимпанзе к самоанализу. Другие работы ученых утверждают, что у крыс есть чувство юмора, мыши сострадают своим товарищам, а голубые кустарниковые сойки способны на «мысленные путешествия во времени», что позволяет им запоминать, куда они припрятали червяков или зерна.

К списку животных, имеющих природные математические способности, добавились и саламандры. Они активизируются, когда им предоставляют выбор между трубками, в одной из которых находится две фруктовых мушки, а в другой три, заползают туда, где их три.

А вот за лаем собак скрывается не только способ выражения инстинктов, но и проявление эмоций: расставшись с хозяином, собаки переходят на короткий лай и более высокую тональность. Когда звенит дверной звонок, собаки реагируют громко и резко, порой переходя на растянутый «суперлай». Играя, эти животные лают неровным, высоким голосом.

карикатура "Кто кого?"



Интеллектуальная разминка

Именно хирург не может дать клятву Гиппократа в ее первоначальном виде.

В клятве Гиппократа, помимо запрета на аборты и помощь самоубийцам, есть также фраза: «Я ни в коем случае не буду делать сечения у страдающих каменной болезнью, предоставив это людям, занимающимся этим делом». Это объясняется тем, что клятву давали терапевты, а хирургов в античности (и вплоть до Нового времени) не считали врачами.

Дама на колесах

Берегись АВТОнездоровья!

Многим свойственно легкомысленно относиться к такому важному автомобильному документу, как медицинская справка. Ее же не требует гаишник при проверке?! А летняя жаркая погода добавляет легкомыслия и беззаботности не только водителям. Тем не менее задумываться о своем здоровье, садясь за руль погожим летним деньком, очень важно.



Не по-летнему печальная статистика

Многочисленные проведенные исследования свидетельствуют, что среди ДТП от 15 до 20% случаев происходит из-за неудовлетворительного состояния здоровья водителя. И это не считая те варианты, когда человек находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. А если еще отнести к данной категории опасности смену биологических ритмов человека, то ситуация выглядит чрезвычайно серьезной. Ведь, по результатам исследования Научно-исследовательского института автомобильного транспорта, число дорожно-транспортных происшествий, отнесенное к интенсивности транспортных и пешеходных потоков, возрастает приблизительно в те часы, когда отмечается спад так называемой среднестатистической кривой работоспособности человека. Ведь никому не придет в голову отрицать, что такие психофизиологические характеристики человека, как внимание, восприятие, время реакции, мышечная сила, не держатся весь день на одном уровне.

Это счастье, кондиционер

Не всем участникам дорожного движения повезло с таким автомобильном удобством, как кондиционер. Казалось бы, невелика проблема – опускай стекло – и в путь с ветерком! Все это так, но лишь в случае загородной езды. В плотном городском потоке, мучительных пробках и в окружении других авто ездить с открытыми окнами не стоит, если вы, конечно, заботитесь о собственном здоровье.

Дело в том, что автомобильные выхлопные газы повышают риск образования тромбов. И это подтверждено учеными из Гарвардской школы здравоохранения. Страшно подумать, но при увеличении концентрации микроскопических частиц на десять микрограммов на кубический метр (в течение минимум одного года) риск развития глубокого венозного тромбоза возрастает на 70%. Да и вообще, воздух в радиусе вашего автомобиля, если вы стоите, к примеру, в нескончаемой пробке как минимум дважды в день, точно не принесет пользы вашему здоровью. А тем, кто страдает стенокардией или любым другим сердечным недугом, выхлопные газы противопоказаны в первую очередь.

То, что важно не только летом

Существует ряд мер предосторожности за рулем, которые касаются состояния здоровья водителя. О такой прописной истине, как недопущение употребления спиртных напитков накануне поездки, кажется, и говорить не стоит. Тем более что совесть женщин, как правило, чиста в отношении пьянства за рулем. А вот на такие позиции, как неприемлемость переедания перед поездкой, необходимость выспаться перед ночной ездой, частое проветривание салона и остановки не реже чем через каждые 3 часа, – все это внесет немалую лепту в безопасность вашей поездки.

Кроме того, врачи советуют водителям часто посещать офтальмолога и сохранять бдительность при приеме некоторых лекарственных препаратов. К примеру, некоторые анальгетики снижают способность концентрировать внимание, а прием транквилизаторов вообще несовместим с управлением транспортным средством. Прием психотропных средств повышает риск ДТП в 2–5 раз. По статистике, 10% граждан, получивших ранения или погибших на европейских дорогах, находились под воздействием психотропных средств.

Водителю также нужно быть очень аккуратным с лекарствами, угнетающими активность желудочно-кишечного тракта. Раньше ими активно лечили язвенную болезнь и гастрит. Сейчас применяют реже. Все они воздействуют на зрение: расширяют зрачки и делают изображение нерезким. В запретный список попадают и препараты от диареи, которые оказывают затормаживающее действие на центральную нервную систему.

Автомобилистка ОГОНЕК

Любителям дальних дорог

Наличие автомобиля подстегивает к организации активного отдыха. Летом эта идея приходит все чаще. Особенно настойчиво данная мысль возвращается в конце рабочей недели. «Почему бы не попробовать?», – допускаете вы. Это и есть первый шаг, который вы сделали навстречу путешествиям.

Теперь пора подумать и о своем железном коне. Время выходного дня или отпуска, словно создано для того, чтобы привести автомобиль в надлежащий вид, как внешний, так и технический. И совсем не обязательно гнать машину на СТО, она ведь на ходу. Но антураж ему навести стоит. Во-первых, помыть. Мойки нынче не проблема, особенно для столицы. Но следует учесть, что чем ближе к центру вы находитесь, тем дороже может стать очередная помывка авто. Ручная или механическая. Впрочем, здесь единого мнения на самом деле не существует. Ручная – она нежная, как говорится, с душой. На такой мойке вы не увидите отпугивающих надписей о том, что за оторванный бампер никто ответственности не несет. Хотя быть может не столь тщательная. Хорошо бы добавить к ней чистку салона. Ну и если уж быть откровенным, последним завершающим штрихом должна стать полировка автомобиля. В магазинах сегодня представлен широкий ассортимент автокосметики, так что при желании, без особого труда можно выполнить эту процедуру самостоятельно. Таким образом, вы ликвидируете мелкие царапинки, и цвет вашего авто заиграет по-настоящему.

Отправляясь в круиз на своей обновленной машине, не следует забывать о некоторых правилах отдыха в пригородной зоне. К слову, не так давно Минское лесопарковое хозяйство инициировало запрет на разжигание костров на своей территории без мангала. В Минский облисполком уже поступили соответствующие документы. Не исключается также, что на некоторых зонах отдыха вы увидите установленные стационарные мангалы. На сегодня число разрешенных мест для разведения костра, хотя и значительно сократилось, но осталось. В этом году их только 30, в прошлом было в 2 раза больше.

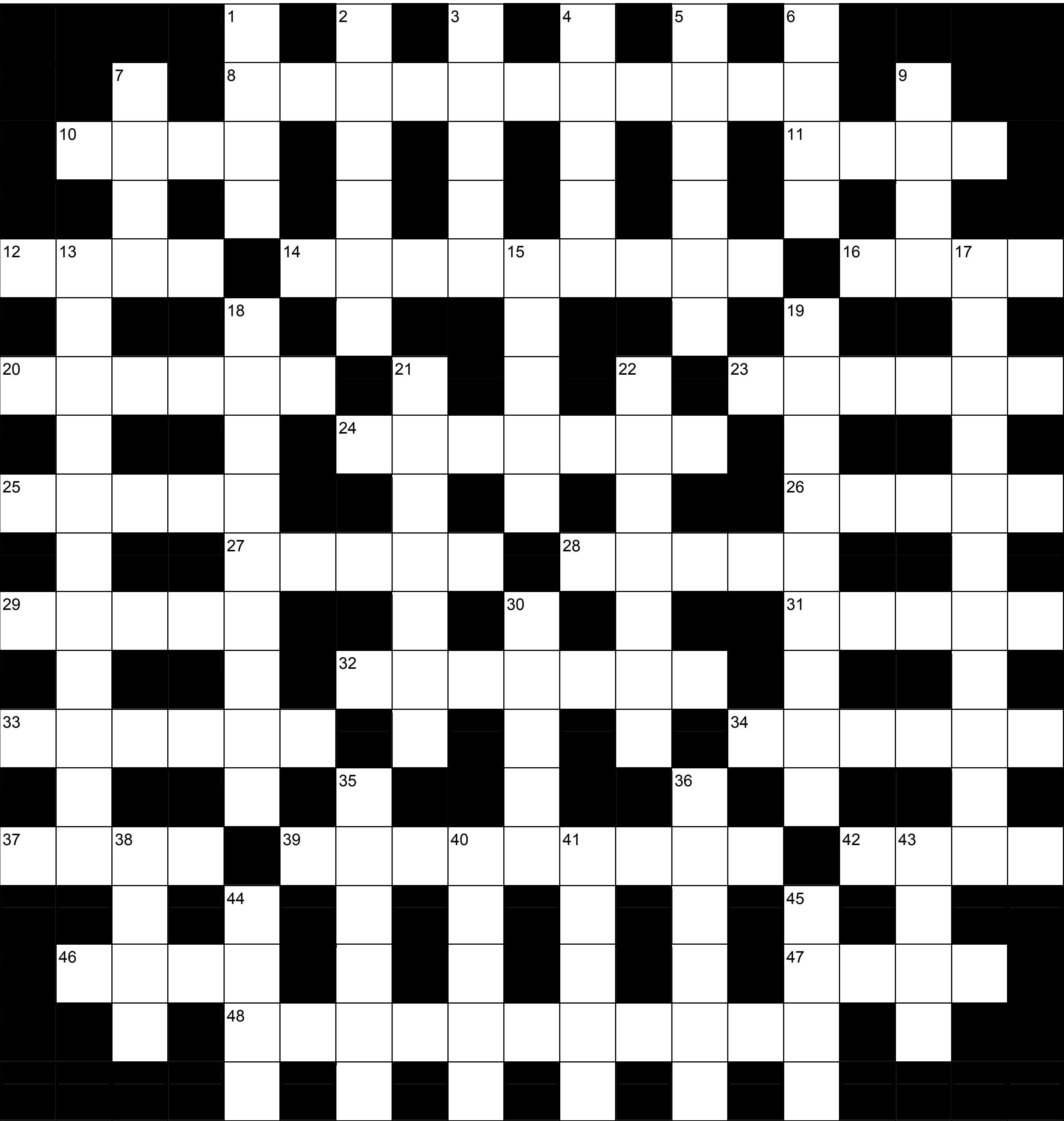
Растут и штрафы за загрязнение лесов и прибрежных зон. В пожароопасный период подумывают вообще запретить движение на автомобилях по лесным дорогам (на территории Минского лесопаркового хозяйства). За заезд автотранспорта на запретную зеленую зону, придется раскошелиться. К водным артериям вплотную тоже не подъедешь, за исключением редких разрешенных стоянок. По правилам запрещается стоянка транспортных средств ближе 30 метров от воды, а также мойка авто, выпас скота, рубка деревьев и кустарников, засорение и загрязнение отходами. Есть ограничения даже для размещения палаточных городков. Так, не более 5 палаток (свыше 20 человек) можно поставить не ближе 150 метров от берега. Согласно последним официальным данным, в Минской области расположено около 210 зон отдыха, из которых 140 пляжного варианта.

Любителям путешествия по лесным дорогам следует помнить о днище своего авто, которое в таких переездах при полной загруженности нередко страдает от стандартных для таких мест препятствий – корчей деревьев, сучьев, увесистых булыжников. Здесь в выигрыше однозначно останется не только самый опытный водитель, но и тот, чья машина изначально обладает большим просветом – расстоянием от днища до поверхности земли.

Что и говорить, путешествие на машине дает удивительную мобильность и свободу передвижения, ощущение полной независимости. Эту иллюзию, впрочем, может разбить внезапно закончившийся бензин. Как правило, на крупных транспортных артериях с заправками проблем нет. Путешествие напрямик по обходным дорогам сопряжено с определенным риском при невнимательности или отклонении от разработанного маршрута увидеть стрелку спидометра на нулевой отметке. Бывает, что на редких в таких местах заправочных необходимая вам марка бензина вообще отсутствует. Да, случается в нашем цивилизованном мире и такое. В последние годы ситуация с топливом отличается большой нестабильностью, поэтому канистра с бензином в багажнике не помешает никогда. Как и несколько бутылок с минеральной водой, продукты на дорогу, термос с чаем или кофе, чашки или стаканы по числу пассажиров, столовые приборы и острый нож, салфетки и туалетную бумагу, захваченные с собой, так, на всякий случай. Да, деньги, в этом списке – тоже не лишнее.

Хорошего отдыха, любители дальних дорог.

Автомобилистка ВЕТЕРОК



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 8. Какой город в Египте назвали в честь Саши? 10. Лист который варят, а как сварят выбрасывают. 11. Польза, прок. 12. Размах рублевый – … копеечный (посл.). 14. Посадили зернышко – вырастили солнышко (загадка). 16. Внешнее обнаружение, признак чего-нибудь. 20. Здание большой станции на путях сообщения. 23. Крупный полярный дельфин. 24. Несостоятельный должник, отказывающийся платить своим кредиторам вследствие разорения. 25. Главная артерия большого круга кровообращения. 26. Шапочка малыша. 27.... в бане всех (и царя) старше (Даль). 28. Следствие княжеской немилости. 29. Небольшое помещение специального назначения. 31. Горизонтальное перемещение геологического слоя. 32. Уложенные для перевозки вещи, груз, багаж. 33. Состояние, предшествующее наступлению смерти. 34. Задвижка в печной трубе для прекращения тяги воздуха. 37. Крайний беспорядок, неразбериха. 39. Злые, недоброжелательные слова, высказывания. 42. Игрушечный малыш, кукла. 46. Подвижный кожный покров глазного яблока. 47. У такелажников и строителей: поднимай вверх ! 48. Поспешная и беспланова работа с целью наверстать упущенное.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Река в Швейцарии, на которой стоит Берн. 2. Добрый … все смелет, плохой сам смелется (посл.). 3. Испытание, проверка чьих-нибудь качеств. 4. Посредник между Богом и людьми. 5. Многолетняя трава семейства касатиковых. 6. Уязвимая у Ахиллеса. 7. Побывавшая в сказке в гостях у трех медведей девочка. 9. Самое тонкое изделие из муки. 13. Высочайшая горная вершина в мире. 15. Многолетняя болотная трава с твердыми узкими длинными листьями. 17. Священнослужитель. 18. Беспорядок, суматоха. 19. Не бывать бы счастью, да … помогло (посл.). 21. Сосудорасширяющее средство (лекарство). 22. В своей норе и мышь - … (посл.). 30. Язык программирования. 35. На ноге стоит одной, крутит-вертит головой. Нам показывает страны, реки, горы, океаны (загадка). 36. Произношение, степень отчетливости в произношении слов и слогов в речи, пении, декламации. 38. "Многоступенный" прием пищи. 40. В православии: монашеский обет вести аскетический образ жизни. 41. Беспорядочное и шумное скопление людей. 43. Время суток. 44. В одном кармане … на аркане, в другом – блоха на цепи (посл.). 45. Кисловатый напиток, настаиваемый с дрожжами на солоде, а также на ржаном хлебе, сухарях.

Целебный смех

В современном автомобиле все продуманно до мелочей. Уснул за рулем, бах, и твоя голова уже на подушке.

***

Встречаются два старых приятеля.

- Старик, как дела, чем занимаешься?

- Котят развожу.

- А это как?

- Да легко. По пять штук на ведро воды.

***

- Я придумал новое ругательство: небоскреб!

- Что ж тут ругательного?

- Во-первых, звучно. Во-вторых, многоэтажно. А в третьих, концовочка какова!

***

- Ну как провел отпуск?

- Да все отлично!

- А где был?

- Пока не знаю. Пленку еще не проявлял...

***

Мужчине на заметку: «Любимый» - распространенная форма обращения к представителю мужского пола, чье имя в настоящий момент выпало из памяти.

***

Психиатры утверждают, что психическими заболеваниями страдает каждый четвертый человек. Проверьте трех своих друзей. Если они в порядке, значит - это вы.

***

- Ты придешь на мою свадьбу?

- Когда?

- В пятницу.

- Ты на ком женишься?

- На тебе.

- Тогда приду.

***

- Здесь выдают зарплату? Моя фамилия - Итого.

- Нет, здесь собирают налоги. Как, вы говорите, ваша фамилия?

***

Из школьных сочинений:

- Человек от животного отличается тем, что может говорить. Например, конь не может сказать: «Я конь». А человек может.

- До того, как изобрели порох, люди убивали друг друга руками.

- Создать семью ему помогал сосед.

ОТВЕТЫ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 8. Александрия. 10. Лавр. 11. Толк. 12. Удар. 14. Подсолнух. 16. Знак. 20. Вокзал. 23. Белуха. 24. Банкрот. 25. Аорта. 26. Чепец. 27. Веник. 28. Опала. 29. Будка. 31. Сдвиг. 32. Поклажа. 33. Агония. 34. Вьюшка. 37. Хаос. 39. Злословие. 42. Пупс.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ааре. 2. Жернов. 3. Искус. 4. Ангел. 5. Крокус. 6. Пята. 7. Маша. 9. Блин. 13. Джомолунгма. 15. Осока. 17. Архиепископ. 18. Катавасия. 19. Несчастье. 21. Валидол. 22. Госпожа. 30. Алгол. 35. Глобус. 36. Дикция. 38. Обед. 40. Схима. 41. Орава. 43. Утро. 44. Вошь. 45. Квас. 46. Веко. 47. Вира. 48. Штурмовщина.

Главный редактор
Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 13 (173)
10 июля 2008 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована
в Министерстве информации
Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации
№ 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП
«Профессиональные издания»

Зам. главного редактора
Валентина ГЛУШУК

Зам. главного редактора по рекламе
Елена МАСЛОВА

Дизайн и верстка
Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции:
220023, г.Минск,
ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается
только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать
02.07.2008 г.

Отпечатано в типографии
УП «Плутос-Маркет»
(лиц. ЛП № 02330/0148728
от 30.04.2004 г.)
г. Минск,
ул.Холмогорская, 59а

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листов.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление
– «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в июле – 5 000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА